جامعة مؤتة
كلية الدراسات العليا

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين الأداء المهاري للقدم غير المفضلة على بعض مهارات كرة القدم

إعداد الطالب
عبد الرحمن حسن الشمايلة

المشرف
الدكتور عصام ناجح أبو شهاب

رسالة مقدمة إلى كلية الدراسات العليا
استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في
التربية الرياضية/ قسم التربية الرياضية

جامعة مؤتة، 2015

الآراء الواردة في الرسالة الجامعية لا تُعبر بالضرورة عن وجهة نظر جامعة مؤتة

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة مؤتة
كلية الدراسات العليا

MUTAH UNIVERSITY
College of Graduate Studies

قرار إجازة رسالة جامعية

تقرر إجازة الرسالة المقدمة من الطالب عبدالرحمن حسن الشمايلة الموسومة بـ:

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين الاداء المهاري للقدم غير المفاضلة علي بعض مهارات كرة القدم

استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في **التربية الرياضية**.

القسم: التربية الرياضية.

	التوقيع	التاريخ	
د. عصام ناجح ابو شهاب		٢٠١٥/٠٤/٢٢	مشرفاً ورئيسا
د. زين العابدين بني هاني		٢٠١٥/٠٤/٢٢	عضواً
د. جمال علي الربابعة		٢٠١٥/٠٤/٢٢	عضواً
د. سليم عبدالمجيد الجزازي		٢٠١٥/٠٤/٢٢	عضواً

عميد الدراسات العليا

د. علي الضمور

مؤتة – الكرك – الاردن
الرمز البريدي : ٦١٧١٠
تلفون : ٠٣/٢٣٧٢٣٨٠-٩٩
فرعي 5328-5330
فاكس 375694 ٠٣/٢
البريد الالكتروني
الصفحة الالكترونية

MUTAH-KARAK-JORDAN
Postal Code: 61710
TEL :03/2372380-99
Ext. 5328-5330
FAX:03/ 2375694
e-mail: dgs@mutah.edu.jo sedgs@mutah.edu.jo
http://www.mutah.edu.jo/gradest/derasat.htm

الإهداء

الى الأمام المصطفى ... إلى منارة العلم ... الى سيد الخلق رسولنا الكريم ...سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

اليك يا أبي يا معلم الأجيال ...اليك يا مربي الفضائل ...إليك يا من عشقت العلم وألبستني من تاج العناء وطوق المحبة ...إليك يا نبراس عيني وضياء قلبي ومهجة حياتي ...إليك يا من تركت إرثاً من الأخلاق وكنت ثابتا على مبادئك حتى في أحلك الظروف وأصعب أيام مرضك لتوصلني الى بر العلم من فوق جسره داعيا الله لك الشفاء

اليك يا أمي ...يا جميلة الأمهات ...يا أعذب الأغنيات ...يا ضحكة الحياة....يا جوهرة النفيسات ...يا نبع الأمنيات ...يا بحر أرخى سدائله في مده وجزره ليضيء لي عتمة الأيام ويهديني من فيض عطائه باقة المحبة ونهر الأمان

إليكم يا أخوتي ...يا شقائق الفخر وعنفوان المحبة وكريمي العطاء وسفراء السعادة

إليك يا شهيد الأمة ...الى روحك الطاهرة التي اعتادت على التحليق في السماء...إلى جسدك الذي فاحت منه رائحة الرجولة ورائحة الكرامة ورائحة الكرك ...إلى روح التضحية التي أحييتها فينا ...

إلى الشهيد البطل النقيب الطيار الأردني

معاذ صافي الكساسبة

إليكم جميعا اهدي هذا الجهد العلمي المتواضع متمنياً من الله الإفادة منه

عبدالرحمن حسن الشمايلة

الشكر والتقدير

قال الله تعالى:

﴿رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾ صدق الله العظيم﴿١٩﴾ **(سورة النمل).**

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على منارة الإسلام والدين واشرف الخلق وإمام المرسلين محمد صلى الله عليه وسلم وعلى اله وصحبه أجمعين.

أتقدم بجزيل الشكر والامتنان والعرفان إلى من سعدت بالتتلمذ على يديه معلمي الدكتور عصام ناجح أبو شهاب الذي اشرف على هذا العمل، الذي لم يبخل عليَّ بعلمٍ، وكان نعم الأخ والأب والمشرف، ومنحني من فكره الرشيد ورأيه السديد وبذل من جهده الكثير مما كان له الأثر في إخراج هذه الرسالة إلى حيز النور، فجزاه الله عني خير الجزاء.

كما وأتقدم بعظيم الشكر والامتنان إلى السادة أعضاء لجنة المناقشة الذين تفضلوا بقبول مناقشة رسالتي هذه، والذين سيكون لآرائهم عظيم الاهتمام والتقدير، فبارك الله فيهم جميعاً وجزاهم الله خير الجزاء.

وأتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى أفراد عينة الدراسة الذين لم يترددوا لحظة واحدة عن بذل الجهد والعمل بكل جد وتفان في تطبيق الاختبارات والبرنامج التدريبي، لهم كل الشكر والتقدير لدورهم البارز في إتمام هذه الرسالة، وإضفاء الصبغة العلمية عليها.

كما وأتقدم بالشكر إلى كل من وقف إلى جانبي وساندني وقدم لي العون في إنجاز هذا العمل العلمي المتواضع واخص بالذكر الأستاذ الدكتور قاسم خويلة والأستاذ الدكتور معتصم الشطناوي.

لكم كل الشكر والاحترام والتقدير لصبركم وتحملكم من اجلي

عبدالرحمن حسن الشمايلة

فهرس المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

قائمة الملاحق

الملخص

" أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين الأداء المهاري للقدم غير المفضلة على بعض مهارات كرة القدم"

عبدالرحمن حسن الشمايلة

جامعة مؤتة، 2015

هدفت هذه الدراسة التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين الأداء المهاري للقدم غير المفضلة على بعض مهارات كرة القدم(ركل الكرة لأبعد مسافة، تنطيط الكرة بالقدم لمدة دقيقة، الجري بالكرة(30م) لأفضل زمن، تمرير الكرة على أربع أهداف صغيرة، الجري المتعرج بالكرة(25م)، تصويب الكرة على هدف مقسم)، وتكونت عينة الدراسة من (25) لاعباً، تم اختيارهم بالطريقة القصدية من منتخب كلية علوم الرياضة لكرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعة الواحدة، حيث تم استخدام اختبار(ت) للعينات المزدوجة واختبار لكموجروف-سميرنوف والمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي الأداء البعدي لمهارات (ركل الكرة لأبعد مسافة، تنطيط الكرة بالقدم لمدة دقيقة، الجري بالكرة 30م لأفضل زمن، الجري المتعرج بالكرة (25م)،بين القدم غير المفضلة والقدم المفضلة ولصالح القدم غير المفضلة، ويوصي الباحث باعتماد البرنامج التدريبي المقترح كوسيلة للارتقاء بالأداء المهاري للاعبين على صعيد القدم غير المفضلة في كرة القدم، وخاصة في المراحل العمرية المبكرة.

Abstract

The Effect of proposed Training Program on the Development of Skill Performance for Non-Dominant Leg on some Football Skills

Abd Al-Rahman Hassan Al-Shamayleh

Mutah University, 2015

This study aimed to identify the Effect of proposed Training Program on the Development of Skill performance for Non-Dominant Leg on some Football Skills (Kick the ball To further distance, Ball control, For a minute, Running with ball (30 m), Zigzag running with ball (25) m, accuracy of Shooting and Accuracy of passing), The sample of the study consisted of 25 players who are currently the team of the faculty of Sport Sciences at Mutah University.

The researcher used the experimental method. The sample has been way one group, The statistical measures that were used included Paired-Sample T Test, Kolmogorov-Smirnova, Averages and standard deviations.

The results of this study showed statistically significant differences between post measurement of the Non-Dominant Leg and Dominant Leg. This was for the Non-Dominant Leg.

The researcher recommends the proposed training program is accredited as a way to improve the skill of the players on the level of Non-Dominant Leg in football, especially in the early age groups.

الفصل الأول
خلفية الدراسة وأهميتها

1.1 المقدمة:

يشهد العالم تطوراً كبيراً في كافة مجالاته، ويعد المجال الرياضي واحد منها الذي شهد تحقيق العديد من الإنجازات في مختلف فعالياته الرياضية، وهذه الانجازات لم تأتي من فراغ، وإنما تحققت بفضل قدرة الباحثين والمختصين على توظيف العلوم المختلفة عبر التخطيط العلمي السليم.

إن المكانة التي احتلتها كرة القدم باعتبارها اللعبة الشعبية الأولى في معظم دول العالم زاد من إقبال الناشئين والشباب على ممارستها، ولقد ثبت علمياً وعملياً أن قطاع الشباب هو الميدان الرئيسي الذي توجهت نحوه الجهود، وأن تأسيس قاعدة عريضة من اللاعبين وتأهيلهم من جميع الجوانب البدنية والفنية والخططية والنفسية والعقلية هو الضمان الوحيد للوصول إلى المستوى العالي من جهة، ورفد الفئات العمرية المتقدمة بالكفاءات الواعدة من جهة ثانية (أبو شهاب، 2002).

ومع زيادة وتيرة التقدم الرياضي في كرة القدم الحديثة تغيرت أساليب التدريب وطرقه ووسائله وأساليب قياسه وتحليله وتقويمه، وطرق الإعداد البدني والمهاري، والذي أسهم في سعي المدربين للوصول لفرقهم إلى أعلى المستويات وتحقيق أفضل الانجازات الرياضية.

ويؤكد (حسن، 2009) أنه لكي نلعب كرة قدم حقيقية علينا أن نتدرب على كل ما تحتاجه هذه اللعبة، وان تتناسب هذه التدريبات مع إمكانيات اللاعبين وتساعدهم لتطوير مهاراتهم، فلهذا تكون التمارين مع الكرة موضوعة على أساس المنافسة.

ويشير (أبو عبده، 2002) أن الأداء المهاري في كرة القدم يلعب دورا كبيرا في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق، حيث تلعب المهارة دوراً بارزاً في عملية إتقان طريقة لعب الفريق ونجاحها مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة

دائما بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول إلـــى مرمى الخصم وإحراز الأهداف، وهذا ما أكده (محمود، 2008) ان الإعداد المهاري من الوسائل المهمة في تنفيذ خطط اللعب المختلفة، وان لم يكن إعداد اللاعب شاملاً يكون أداءه المهاري ضعيفاً وحركاتة بطيئة، ويهدف الإعداد المهاري إلـــى إتقـــان وتثبيت المهارات الحركية الخاصة باللعبة للوصول بها إلى أعلى مستوى ممكن.

أن الأعداد المهاري الجيد في كرة القدم جزء لا يمكن فصله عن أي مرحلـــة تدريبية، حيث انه يساعد في تحقيق أهداف تلك المراحل التي تختلف فـــي أهـــدافها الخططية والفنية والبدنية، بمراحلها ألعامه والخاصة، والإعداد المهـــاري يجـــب أن يكون في كل مرحلة من هذه المراحل ويلعب الإعداد المهاري دورا مهما في العملية التدريبية لتطوير عناصرها المختلفة.

ولكي يستطيع اللاعب مواكبة تطور الأداء المهاري والخططي في الملعب لا بد أن تكون له ميزة اللعب بالقدمين سواء بالمراوغة أو السيطرة على الكـــرة أو حتى تشتيت أو تصويب الكرة، وهذا ما أشار إليه (السيد، 2008) أنـــه يجـــب أن تتوافر ميزة اللعب بالقدمين (اليمنى واليسرى) للاعب لما لها مـــن فوائـــد كبيـــرة، وتعطي اللاعب إمكانيات فنية عالية تمكنه من الأداء الصحيح في الملعب، وتوفر له السرعة المطلوبة في الأداء ويتميز أداءه بالدقة والقوه معاً، وبذلك ينجح اللاعب في الأداء الحركي للعبة ويشكل خطورة فنية على مرمى الخصم إن كـــان مهاجمـــاً أو السرعة في تشتيت الكرة إن كان مدافعاً أو صناعة هجمة إن كان لاعباً لخط الوسط.

ويشير(الشبلي، 2011) أنه على المدرب الناجح أن يعي أن تدريب اللاعبين وتكامل جوانبهم البدنية والمهارية والذهنية من الأمور الشاقة، ويجب عليه أن يتسلح بسلاح العلم والعمل الجاد، وذلك من خلال تأسيس قاعدة عريضة من اللاعبين على أسس علمية صحيحة وتخطيط جيد للبرامج التدريبية، وأن البرامج التدريبية المقننة هي الضمان الوحيد للوصول إلى المستويات العليا في كرة القدم.

2.1 مشكلة الدراسة:

إن التطور العلمي لأساليب التدريب يعتبر هدفا تسعى إليه دول العالم لتقديم معارفه ومفاهيمه بصورة مبسطة لمدربيها بهدف الإعداد والتنمية لرياضييها لبلوغ المستويات العالية وذلك من خلال البرامج التدريبية المقننة، وقد حدث بالفعل تحسن واضح في مستوى فرق كرة القدم على المستوى العالمي بصفة عامة، الأمر الذي يتعين معه الأخذ بالسبل العلمية في مجال التدريب لمواكبة هذا التطور(البساطي، 2000).

ومن خلال خبرة الباحث العملية كلاعب كرة قدم والتقائه بالعديد من المدربين والأكاديميين أصحاب الاختصاص، لاحظ الباحث ان غالبية اللاعبين يستخدمون قدماً واحدة في اللعب، وخاصة عند أداءهم العديد من المهارات كالتسديد والتمرير بأنواعه والجري بالكرة والمراوغة، وهذا يؤثر بصورة سلبية على قدراتهم المهارية وأداءهم الفني، وكثيرا ما يفشل اللاعبين في تسجيل الأهداف لعدم قدرتهم على التسديد بالقدمين بالقوة والدقة نفسها، وكذلك الحال بالنسبة للمدافعين وعدم قدرتهم على استخدام القدمين بنفس الكفاءة أثناء الدفاع عن المرمى لفريقه. وكذلك من خلال اطلاع الباحث على العديد من المراجع والدراسات العلمية كدراسة (الفران، 2012)، (أبو العمايم،2004)، (Michaela et al, 2009) لاحظ افتقار هذه الدراسات للبرامج التدريبية التي تركز على اللعب بكلا القدمين، أو تلك التي تسعى لتطوير الأداء المهاري للاعبين في كلا القدمين، ومن هنا برزت مشكلة الدراسة مما دفع الباحث للقيام بهذه الدراسة للتعرف على اثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين الأداء المهاري للقدم غير المفضلة على بعض مهارات كرة القدم.

3.1 أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في ما يلي:

1. أنها من الدراسات القليلة جداً التي تناولت القدم غير المفضلة في البيئة الأردنية.

2. تعد من الدراسات القليلة على مستوى الوطن العربي التي تناولت هذا الموضوع.
3. محاوله لإيجاد حل لمشكله ضعف اللاعبين في الأداء المهاري للقدم غير المفضلة في كرة القدم.
4. يأمل الباحث بأن تكون هذه الدراسة مرجعاً يُستفاد منهُ من قبل المُختصين في مجال تدريب رياضة كرة القدم.
5. ان تعمل على زيادة الجانب المعرفي وتثقيف المدربين بأهمية الاهتمام بالقدم غير المفضلة في عملية التدريب.

4.1 هدف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى:

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين الأداء المهاري للقدم غير المفضلة على بعض مهارات كرة القدم.

5.1 فرضيات الدراسة:

سعت هذه الدراسة للإجابة على الفرضيات التالية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية في كرة القدم (للقدم المفضلة) ولصالح الاختبار البعدي؟
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية في كرة القدم (للقدم غير المفضلة) ولصالح الاختبار البعدي؟
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في القياس البعدي للمهارات الأساسية في كرة القدم وفقاً لنوع القدم(المفضلة، غير المفضلة)؟

6.1 مصطلحات الدراسة:

1. التدريب الرياضي: "هو عبارة عن عملية صحية تربوية اجتماعية، يمتاز بعمليات حركية مميزة ذات طابع علمي خاص تهدف دائماً الوصول بالرياضي إلى المستويات العليا في الفعالية أو اللعبة الرياضية التي يمارسها والمختص بها" (إبراهيم والياسري، 2015).
2. البرنامج التدريبي: وهو البرنامج الذي تم إعداده لتحقيق أهداف الدراسة ويشمل على الأحمال التدريبية والتكرارات وفترات الراحة والتمارين الفنية والمهارية الموزعة على (9) أسابيع (تعريف إجرائي).
3. الأداء المهاري: "كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدى بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها" (حماد، 1998).
4. القدم غير المفضلة: وهي القدم التي لا يستخدمها اللاعب في أدائه لأغلب المهارات في كرة القدم سواء في التدريبات أو أثناء المباريات (تعريف إجرائي).

7.1 محددات الدراسة:

1. المحدد الجغرافي: محافظة الكرك- المملكة الأردنية الهاشمية.
2. المحدد المكاني: ملعب خالد بن الوليد في كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة.
3. المحدد الزمني: أجريت هذه الدراسة خلال فترة 10/12ــ 2014/12/18.
4. المحدد البشري: لاعبو منتخب كلية علوم الرياضة والبالغ عددهم (25) لاعباً.
5. المحدد الفني: البرنامج التدريبي المقترح لهذه الدراسة، ملحق رمز (أ).

الفصل الثاني
الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الإطار النظري:

كرة القدم وأهميتها:

نتيجة للتطور العلمي التكنولوجي الكبير الذي حصل خلال السنوات الأخيرة في هذا العالم فقد انعكس ذلك على جميع مجالات الحياة ومنها المجالات الرياضية وظهرت الأساليب العلمية الحديثة في التدريب، وذلك من خلال الاهتمام بالفرد في العديد من النواحي البدنية والفنية والخططية والنفسية، مما يؤدي إلى الارتقاء بمستوى اللاعبين إلى الأفضل والذي اثر في رفع مستوى الألعاب الرياضية، وهذا ما انطبق على لعبة كرة القدم والتي تعتبر من أهم وأشهر الألعاب الرياضية في معظم دول العالم.

انتهى القرن العشرون ولعبة كرة القدم قد أخذت حيزاً شعبياً ودولياً كبيراً، وجاء القرن الواحد والعشرون لتبادر الكثير من الفضائيات بالتخصص في مجال الرياضة، واللعبة المفضلة دوليا وجماهيريا واسعا تأخذ المجال الأوسع من التغطية والنقل المباشر والتسجيل على السواء (الهيتي، 2014).

ويشير(بصول، 2013) أن لعبة كرة القدم تعتبر من الألعاب الجماعية التي تحتوي على العديد من المهارات الأساسية والمتنوعة سواء كانت مهارات هجومية أو دفاعية، حيث تعتمد بالنهاية على ما يبذله اللاعب داخل المباراة من قدرات بدنية ومهارية، والتي تحتاج إلى العديد من الوسائل الحديثة التي تسهم في تطوير هذه

القدرات، ويضيف(عبدالله، 2006) أن لعبة كرة القدم تحتوي على الكثير من المهارات الفنية المتنوعة والتي تمارس على مستوى الفريق بشكل جماعي أو على المستوى الفردي.

أصبحت كرة القدم الآن محط أنظار أصحاب الاختصاص مما أدى إلى البحث عن أفضل الطرق والأساليب المتنوعة والتي تعتمد بشكل كبير على الأبحاث والدراسات العلمية، وذلك من خلال استخدام التخطيط السليم في التدريب لهذه اللعبة بحيث لم يعد التدريب عبارة عن عملية عشوائية وغير منظمة فقد اتجهت الدول المتقدمة في هذه اللعبة إلى توجيه طاقاتها وإمكاناتها المادية والعلمية نحو بناء فريق قادر على تقديم المستوى الأمثل في الأداء.

مفهوم وأهمية المهارات الأساسية بكرة القدم:

تعد المهارات الأساسية هي الركيزة الأولى لتحقيق الانجاز في مباريات كرة القدم إذ تحتل جانباً مهماً في وحدة التدريب اليومية، حيث يتم التدرب عليها لفترات طويلة حتى يتم إتقانها لكون درجة إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الممارس يعد من الأمور المهمة التي يعتمد عليها التنفيذ الخططي في مواقف اللعب المختلفة (محمود، 2008).

وقد أشار(أبو عبده، 2002) أن المهارات الأساسية في كرة القدم أحد الأركان الأساسية في وحدة التدريب اليومية، إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقة من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة إثناء المباراة، وهذا ما أكده (هاشم، 2010) أن تحقيق مستوى عالي من الانجاز بكرة القدم يعتمد على مستوى ومقدرة اللاعب في إجادة للمهارات الأساسية بكرة القدم بحسب متطلبات مركزة في الملعب.

ويضيف (العمد، 2009) أن القدرات المهارية تلعب دوراً هاماً لدى لاعب كرة القدم، حيث أن اللاعب الذي يمتلك مخزون مهاري يستطيع أن يجيد المهارات الهجومية والدفاعية خلال مواقف المباراة المختلفة.

فالمهارات الأساسية تعتبر العامل الفيصل في أداء لاعبي كرة القـدم ولعبـة كرة القدم تتضمن مهارات أساسية كثيرة ومتنوعة وأهمهـا التـصويب والتمريـر والمراوغة والإحساس بالكرة والمحاورة والسيطرة على الكرة (خليفات، 2006).

وقد أكد (هاشم، 2010) أنه بدون إجادة اللاعـب للمهـارات الأساسـية لا يستطيع مواكبة مجريات المباراة من الناحية الخططية، وان إجادتة للمهارات تطلب تدريباً طويلاً، إذ أن المهارات الأساسية تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدى بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركـات بكـرة أو بدون كرة.

وأن تهيئة اللاعب من الناحية البدنية والمهارية بالإضافة إلى باقي النـواحي الأخرى المكملة للعملية التدريبية أصبح من الجوانب المهمة في كرة القدم الحديثـة، لهذا يجب على المدرب أن يركز خلال الفترة التدريبية على الإعداد المتكامل للاعب بصفة خاصة وعلى الفريق بصفة عامة(حسن، 2011).

مفهوم الإعداد المهاري:

إن الإعداد المهاري هو إكساب اللاعبين المهارات الأساسـية مـن خـلال التدريبات والعمل على إتقانها ثم استخدامها بتحكم ودقة خلال مواقف اللعب وأثنـاء المباراة (شعلان، والعفيفي،2001).

كما عرفه (الوقاد،2003) "بأنه تجهيز اللاعب لأداء المهارات الأساسية للعبة على أعلى مستوى خلال المواقف التنافسية".

ويشير (الوحش، إبراهيم، 1994) إلى أن الإعـداد المهـاري هـو تعلـيم المهارات الحركية أو الأساسية ومحاولة إتقانها وتثبيتها بهدف الوصول إلى أفـضل مستوى ممكن في كرة القدم من خلال التمرينات المختلفة التي يخططهـا وينفـذها المدرب في الملعب، ويتميز أداء المهارات الأساسية الحركية الجيدة بما يلي:

1. السهولة والانسيابية في الأداء.
2. الدقة والتحكم في الأداء.
3. التوافق في أداء الحركة.
4. الاقتصاد في أداء الحركة.

وتضيف (عبيدات، 2011) أن عملية الإعداد المهاري تهدف إلى تعلم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية ومحاول إتقانها وتثبيتها حتى يمكن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية والإتقان التام للمهارات الحركية، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي، فانه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يتقن المهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه والذي يتخصص فيه.

أن الأعداد المهاري جزء لا يمكن فصله عن أي مرحلة تدريبية في كرة القدم، حيث إن الإعداد المهاري الجيد يساعد على تحقيق باقي أهداف المراحل التدريبية الأخرى، حيث يعتبر الإعداد المهاري حلقة الوصل والعنصر الأساسي في مختلف مراحل التدريب لكرة القدم.

وهذا ما أكده (الهيتي، 2014) حيث بين أهمية الإعداد المهاري اذ يعد من الوسائل المهمة في تنفيذ خطط اللعب المختلفة، ولاعب كرة القدم يجب أن يتميز أدائه للمهارات الأساسية بالدقة، وهذا يتطلب الإعداد الشامل لمختلف جوانب اللعب المختلفة، ويجب ان يكون اللاعب معداً إعداداً شاملا لكي لا يكون أداءه المهاري ضعيفا وحركاتة بطيئة، ويهدف الإعداد المهاري أيضاً إلى إتقان المهارات الحركية الخاصة باللعبة بشكل صحيح للوصول بها إلى أعلى مستوى ممكن.

المهارات الأساسية في كرة القدم :

مما لاشك فيه أن إتقان المهارات الأساسية هي أساس لتحقيق أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس، وهذا جعل كثيرا من خبراء لعبة كرة القدم يجتهدوا في تحديد وتصنيف المهارات الأساسية للعبة فنجد البعض قد قام بتصنيف المهارات الأساسية إلى مهارات بالكرة، ومهارات بدون كرة كما قسمها (الوحش ومفتي، 1994) .والشكل رقم (1) يوضح ذلك .



الشكل رقم (1)

المهارات الأساسية بدون كرة .

تعد المهارات الأساسية بكرة القدم القاعدة الأساسية لتحقيق المستويات العالية والانجاز الجيد في كرة القدم، إذ تحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية والبرامج التدريبية، إذ يتم التدريب عليها لفترات طويلة ولا تخلو الوحدة التدريبية من أساسيات التدريب على هذه المهارات إلى أن يتم إتقانها لكون درجة إتقان المهارات الأساسية يعد من الجوانب المهمة التي يتوقف عليها تنفيذ الخطط في ظروف اللعب المختلفة بخفة ورشاقة وتوقيت سليم، ويكون باستطاعة اللاعبين تنفيذ الواجبات الخططية خلال سير المباراة(حسن، 2008).

ويضيف (محمود، 2011) أن كرة القدم تمتاز بمهارات كثير ومتنوعة وهنالك طرق عديدة في تنفيذها أثناء التدريب والمنافسات الرياضية، حيث تعد هذه المهارات هي المفتاح الرئيسي لتنفيذ النواحي الخططية وتحقيق النتائج الايجابية.

وقد قسم (الهيتي، 2014) المهارات الأساسية بكرة القدم إلى الأقسام التالية:

1. ضرب الكرة بالقدم(التمرير والتهديف).
2. الجري بالكرة.
3. السيطرة على الكرة.
4. الإخماد.

5. ضرب الكرة بالرأس.
6. المراوغة والخداع.
7. المهاجمة وقطع الكرة.
8. رمية التماس .
9. مهارات حارس المرمى.



الشكل رقم (2)

مهارات كرة القدم الأساسية .

1. ضرب الكرة بالقدم:

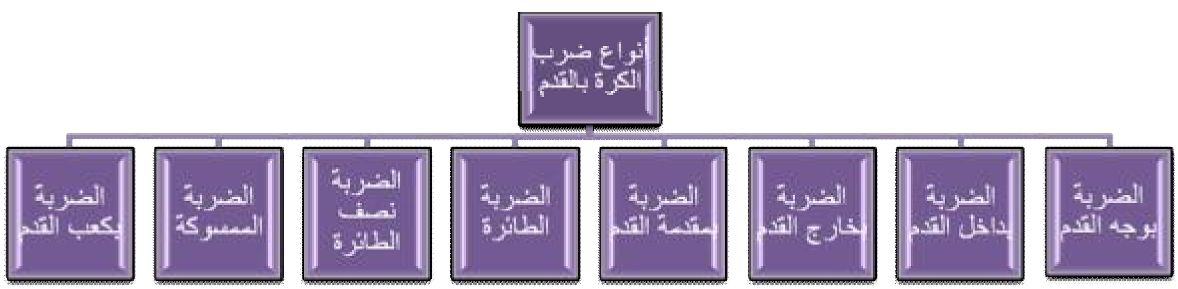
يعد ضرب الكرة بالقدم من المهارات المهمة في اللعبة، وتوجد طرق عديدة لتنفيذها، وكل منها يستخدم على حسب ما تتطلبه الحالة خلال سير المباراة والفريق الذي يتمكن لاعبوه من إجادة ضرب الكرة بمختلف أنواعها ويؤدون المناولات المختلفة بشكل متقن ودقيق ويتميزون بأداء التهديف من المناطق المختلفة يمكنهم تحقيق مستويات ونتائج جيدة (هاشم، 2011).

ويؤكد (السيد، 2008) أن الفريق الذي يجيد لاعبوه هذه المهارة يستطيع تنفيذ واجباته الدفاعية والهجومية، وتطبيقاتها المختلفة تجعل هذه المهارة من أفضل مهارات كرة القدم، وتصنف المناولة ضمن مهارة ضرب الكرة إذ تعد من أهم تقنيات لعبة كرة القدم نظرا لأنها أكثر استخداما طول زمن المباراة.

وتعتبر ضربات الكرة بالقدم سلاح قوي من ناحية إمكانية ضرب الكرة إلى مسافات طويلة، ولعل الضربات المتنوعة التي يمكن أن تؤديها القدم وتطبيقاتها المختلفة تجعل هذه المهارة من أهم المهارات في مجال كرة القدم (شعلان، 2009).

ويذكر(كماش، 1999) انه بالرغم من اختلاف طرق ضربات الكرة بالقدم وتعدد أنواعها إلا أنها تتفق جميعها في المبادئ الأساسية لفن الحركة، وانه على اللاعب أن يجيد كافة أنواع ضرب الكرة بالقدم بمهارة عالية لأنها المهارة الأكثر استخداما خلال المنافسات.

أنواع ضرب الكرة بالقدم:(محمود، 2011).



الشكل رقم (3)

أنواع ضرب الكرة بالقدم .

التمرير:

إن الانسجام والتفاهم والتعاون بين أعضاء الفريق يعد من الأسس الهامة في اللعب الجماعي والتمرير بين اللاعبين هو أساس هذا الانسجام حيث أن الفريق الذي يتمكن أعضائه من إتقان التمرير بصورة جيدة يتمكن بالتحكم باللعب بمهارة عالية (محمود، 2008).

ويشير(إبراهيم، 1994) أن التمرير يعتبر من أهم فنون رياضة كـــرة القـــدم على الإطلاق نظرا لأنه الأكثر استخداما طوال اللعب فأكثر من 80 % من الحالات التي يحصل فيها اللاعب على الكرة يكون التصرف فيها بالتمرير، ويكون التصرف في باقي النسبة وهي 20 % إما الجري بالكرة أو المراوغة أو التصويب، ويضيف (خليفات، 2006) بأن التمرير هو الوسيلة الأساسية في بدء الهجوم وبنائه، ولعله لا شيء يهدم هجوم الفريق ويكسر هجماته أكثر من التمريرات الرديئة غير المتقنة.

يعد التمرير من أهم مقومات الاتصال بين اللاعبين سواء بالرأس أو بالقدم، ويؤكد (بصول، 2013) أن دقة التمرير بين اللاعبين لها أثرها الواضح فـــي بنـــاء الهجمات وإيصال الكرة بسرعة إلى مرمى المنافس.

ويضيف (صالح، 2011) أن التمريرات الناجحة تساعد على إكساب الفريق الثقة في النفس وتزعزع ثقة الفريق المنافس في نفسه كما أن دقة ونجاح التمريـــر يرتبط ارتباطا وثيقا بالسيطرة على الكرة.

أنواع التمرير(محمود ، 2008).



الشكل رقم (4)

أنواع التمرير .

التصويب:

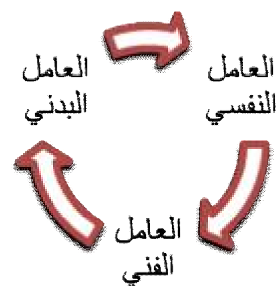
يعد التصويب من المهارات الأساسية في مهارات كرة القدم، وعـــن طريقـــة يمكن حسم نتائج المباريات وكل ما يقوم به اللاعبون داخل الملعب يتجـــه صـــوب هدف واحد وهو خلق فرصة مناسبة للتصويب غالبا، إذ يعد التصويب إحدى وسائل الهجوم الفردي الذي يتسلح به اللاعب لتحقيق هدف في مرمى الأخـــر (المتـــولي، 2000).

ويضيف (الرفاعي، 2005) أن التصويب هو احد وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الفردية والذي يعد عملا مهارياً مهما وقد يكون حاسما لنتيجة المباراة، والتصويب على المرمى يتم بالقدم وأيضا بالرأس ولأهمية التصويب على المرمى فانه يأخذ قدرا كبيرا في وحدة التدريب اليومية.

ويشير(هاشم، 2010) أن التصويب يعتبر من أهم المهارات الأساسية في كرة القدم والتي يجب أن يجيدها اللاعبون خاصة المهاجمون لان التصويب يمثل الفاصل والعامل الأساسي في تحديد نتيجة المباراة وذلك لان جميع مكونات اللعب الخططية تصبح عديمة الفائدة إذا لم تنتهي بالتصويب.

ويؤكد (بصول، 2013) أن مهارة التصويب بالقدم لها أهمية ودور فعال أثناء مجريات المباراة وذلك لما لها من دور في حسم النتيجة النهائية للمباريات، حيث أن دقة التهديف لها اثر واضح في تسجيل الأهداف.

العوامل الأساسية التي تتوقف عليها دقة التصويب: (محمود، 2009).



الشكل رقم (5)

العوامل الأساسية التي تتوقف عليها دقة التصويب.

الجري بالكرة:

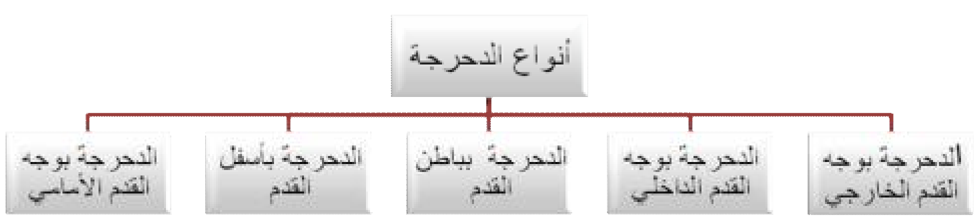
تعد مهارة الجري بالكرة من المهارات الفردية حيث يستخدمها اللاعب من اجل التقدم باتجاه مرمى الخصم، وخلال الدحرجة بالكرة يجب أن يكون نظر اللاعب موزعاً بين الكرة والملعب لرؤية اللاعبين(محمود، 2008).

ويعتبر(كماش، أبو خيط، 2010) أن مهارة الجري بالكرة إلى جانب مهارة الخداع شرطا تكنيكيا أساسيا للمهارة التكتيكية (الجري بالكرة) ويجـب أن يتقنهـا اللاعب أثناء قيامه بتوجيه الكرة مع كل خطوة يخطوها ضـمن منطقـة ضـيقة أو بتوجيهها إلى الأمام أكثر أثناء الجري، كما وينبغي على اللاعب أن يـتقن تكنيـك توجيه الكرة بكلتى رجليه حتى يتمكن من حمايتها في حال اقتراب لاعب منـافس منه.

ويؤكد (أبو عبده، 2002) أن الجري بالكرة يتطلب مهارة فائقة من اللاعـب للتحكم في الكرة والسيطرة عليها أثناء الجري بها مع إحساسه بالمـسافة والـزمن والمكان الذي يؤدي فيه المهارة وهذا يتطلب قدر كبير من السرعة والقـدرة علـى الانطلاق مع الاحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول الخصم.

ويشير(حماد، 1996) إلى أن الجري بالكرة يفيد في قطع المسافات خـلال المساحات الخالية من ما يؤدي إلى تحسين موقف الفريق هجوميا واقترابه من مرمى الفريق المنافس كما يفيد الجري بالكرة أيضا في الاحتفاظ بها في حالة ما إذا لم يكن هناك زميل يمكن التمرير إليه، ويضيف (شعلان والعفيفي، 2001) أن اللاعب يلجا أيضا لأداء تلك المهارة لاجتياز المنافس ولإعطاء الزملاء فرصـة للـتخلص مـن ضغط المنافسين والاستعداد لاستقبال الكرة.

أنواع الجري بالكرة (كماش، أبو خيط،2010).



الشكل رقم (6)

أنواع الجري بالكرة .

السيطرة على الكرة:

أن مهارة السيطرة على الكرة تعتبر أول مبدأ من المبـــادئ الأساســـية فـــي مهارات كرة القدم وبدون إتقانها لا يستطيع اللاعب أن يضرب الكرة أو يمررها أو يحاور بها بطريقة صحيحة، والسيطرة على الكرة لها أهمية خاصة إذ أن المبـــادئ الأساسية بمختلف أنواعها يتوقف أدائها على حسن السيطرة على الكرة من أي جهة تصل منها بحيث يتمكن اللاعب من إعداد الكرة ســـواء للـــضرب أو للتمريـــر أو للمحاورة.

ويشير محمود (2008) إن السيطرة على الكرة هي قدرة وإمكانية اللاعـــب على تنطيط الكرة في الهواء لأكثر عدد من المرات بأجزاء الجسم عدا اليدين، كمـــا يفهم بأنها قدرة اللاعب على التحكم بالكرة في الهواء، وعلية يجب أن يكون توقيت اللاعب دقيقا وإحساسه عاليا بالكرة عند ملامستها سواء بالرأس أو القـــدمين أو أي جزء من أجزاء الجسم، وإن اللاعب الذي تكـــون ســـيطرته علـــى الكـــرة عاليـــة وباستطاعته التحكم بها بأجزاء جسمه يتمكن من التقدم في المهارات الأخرى وكلما زادت قدرة اللاعب بالسيطرة على الكرة زادت حساسيته للكرة ويصبح أكثر تحكما بها.

وتعمل مهارة السيطرة على الكرة بزيادة إمكانية اللاعب على الـــتحكم بـــالكرة سواء أكانت متدحرجة على الأرض أو طائرة في الهواء، ويستطيع اللاعب ممارسة تلك السيطرة بأجزاء جسمه المختلفة، وهو ما يزيد من قدرته على التعامل مع الكرة.

الإخماد(امتصاص الكرة):

يقصد بإخماد الكرة هو استقبالها والسيطرة عليها وجعلها تحـــت تـــصرف اللاعب بما يتطلبه الموقف من المباراة، وإن الفشل في استقبال الكـــرة والـــسيطرة عليها يؤدي إلى ضياعها وفقدها، وأن كرة القدم الحديثة تتميز بالسرعة والدقة فـــي الأداء يتطلب هذا من اللاعب أن يكون ذا إمكانية عالية في تسلم الكـــرة وســـرعة التصرف بها وسيطرة اللاعب على الكرة تزيد من ثقته بنفسه وتجعل تصرفه دقيقاً، فاللعب السريع بعيداً عن الدقة يسبب فقدان الكرة (كماش، أبو خيط، 2010).

ويضيف (هاشم، 2010) إن استقبال الكرة والسيطرة عليها للجري بها مـــن المهارات التي يجب على اللاعب إتقانها إذ أنها تعني امتلاك الكرة للتصرف فيهـــا

بالطريقة المناسبة حسبما يقتضي الموقف وهي جملة من المهارات التكنيكيـــة التـــي تمكن اللاعب من السيطرة على الكرة المتدحرجة أو الطائرة بما لا يتنافى مع أحكام قانون اللعبة، ويستطيع اللاعب بواسطة تكنيك استقبال الكرة أن يتحكم فـــي وتيـــرة اللعب.

إن قدرة اللاعب وإمكانيته على استقبال الكرة وإخمادها والسيطرة عليها تسهل مهمته في الخطوة اللاحقة لتنفيذ حركة أو مهارة معينة، مما يوفر الكثير من الوقت حسب حالة اللعب في هذه اللحظة، فكلما تمكن اللاعب من إخماد الكرة والـــسيطرة عليها بسرعة وبدقة وتوقيت سليم يكون قد فوت الفرصة علـــى الخـــصم لمتابعتـــه ومزاحمته عليها، ولقد أصبح إيقاف الكرة أو كتم الكرة في حد ذاته لا يتماشى كثيرا مع متطلبات اللعب الحديث، ولذلك نرى اللاعبين الآن يعملون على الجري بـــالكرة بنفس اللحظة التي يسيطرون فيها على الكرة، وهذه المهارة تطلب ردة فعل سريعة وتوقيت سليم.

وقد قسم (محمود ، 2008) أنواع الإخماد(امتصاص الكرة) إلى ما يلي:

1. الإخماد بالجزء الداخلي من القدم.
2. الإخماد بالجزء الخارجي من القدم.
3. الإخماد بأسفل القدم.
4. الإخماد بوجه القدم.
5. الإخماد بالفخذ.
6. الإخماد بالصدر.
7. الإخماد بالرأس.

انواع استقبال الكرة



الشكل رقم (7)

أنواع استقبال الكرة (كماش ، 1999).

ضرب الكرة بالرأس:

أن مهارة ضرب الكرة بالرأس تعد من المبادئ الأساسية المهمة بكرة القدم وذلك لأهميتها للاعبين المهاجمين في تسجيل الأهداف، واللاعبين المدافعين لإبعاد الكرة حيث انه بالنسبة للمهاجمين في بعض المواقف يتطلب ارتقاء ولا يوجد خيار لضرب الكرة إلا بالرأس (هاشم، 2010).

ويؤكد (كماش، 1999) أن هذه المهارة تحتاج إلى توقيت مناسب في لحظة ملامسة الكرة وشجاعة وثقة عالية بالنفس ويأتي ذلك عن طريق التدريب باستخدام الأساليب الصحيحة واختيار التمارين السهلة التي تعمل على تشجيع اللاعبين على ممارستها، ويضيف(كماش وأبو خيط، 2010) بأن مهارة ضرب الكرة بالرأس من المستلزمات الأساسية للاعب سواء كان مدافع أم مهاجما، ولابد للاعب أن يجيدها ويدقنها بصورة كبيرة، وهذا لا يكون إلا من خلال التدريب المتواصل في مختلف الظروف والمواقف في اللعب، وخاصة وان ضرب الكرة بالرأس يحتاج إلى إمكانية فنية عالية وتوقيت جيد، فضلا عن ثقة كبيرة بالنفس في لعب الكرة بالشكل الصحيح.



الشكل رقم (8)

أنواع ضرب الكرة بالرأس (محمود، 2008).

المراوغة والخداع:

تعتبر المحاورة أو المراوغة من المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم وهي التي تساعد في خلق الفراغات والمساحات داخل ملعب الخصم من ما يؤدي إلى تحقيق الهدف من المراوغة بالتخلص من المنافس وخداعه وبقاء الكرة تحت سيطرة اللاعب والتحكم بها في أي جزء من الملعب.

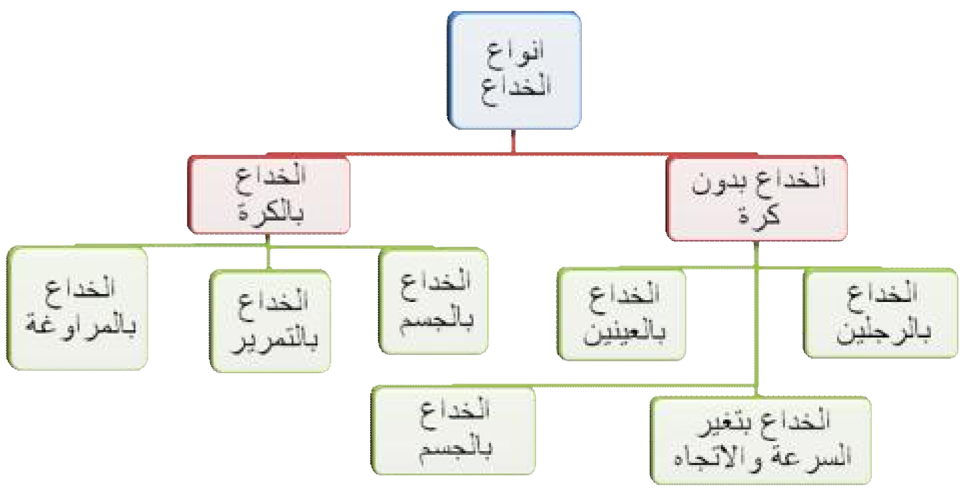
ويشير(محمود، 2008) إن مهارات كرة القدم عديدة وعلى اللاعب إتقانها ليصل إلى مستوى متقدم في لعبة كرة القدم التي أخذت تستهوي الكثير من الناس سواء أكان لممارستها أم لمشاهدة مبارياتها، ومن بين هذه المهارات المراوغة والخداع وهي ترتبط ارتباط وثيقا بالدحرجة والمناولة، والمراوغة والخداع هي تلك الحركات والفعاليات الفنية والبدنية التي يقوم بها اللاعب مع الكرة أو بدونها من اجل الاحتفاظ بالكرة والتخلص من الخصم للسيطرة على ظروف المباراة.

ويضيف(خليفات، 2006) أن مهارة المراوغة تعني التخلص من اللاعب المنافس وخداعه وبقاء الكرة تحت سيطرة اللاعب والتحكم فيها في جزء من الملعب.

ويعتبر (حماد، 1996) مهارة المراوغة من أمتع المهارات بكرة القدم كمـا أنها تنال استحسان الجماهير وبالرغم من أن كرة القدم لعبة جماعية إلا انه لا يمكن الاستغناء عنها نظراً لتكرار موقف لاعب ضد لاعب كثيرا في مباراة كرة القـدم، وان اللاعب الذي يجيد مهارة المراوغة يعتبر لاعب مميز في الفريق والمراوغـة الفعالة هي التي تفاجئ المدافع المنافس.

وعن الخداع والمراوغة فهما مهارتين الواحدة تعتمد على الأخرى وذلك لان الخداع هو أول ما يقوم به اللاعب ثم المراوغة ولا يمكن القيـام بالمراوغـة دون الخداع، ومن وسائل تنفيذ الخداع والمراوغة ما يلي:

1. تغير سرعة الركض من البطيء إلى السريع والعكس.
2. تغير اتجاه الركض واستخدام أسلوب تبادل القدمين.
3. استخدام الضربات المختلفة كان يتظاهر اللاعب بضرب الكرة بـشدة ثـم لا يضربها أو يمسها بخفة وبالعكس.



الشكل رقم (9)

أنواع الخداع (هاشم، 2010).

المهاجمة والقطع وتشتيت الكرة :

مهاجمة الكرة هي محاولة اخذ الكرة من اللاعب الخصم عندما تكون الكرة تحت سيطرته أو قطعها أو تشتيتها قبل استلامها أو أثناء أو بعد السيطرة على الكرة من قبل اللاعب المنافس (كماش ، أبو خيط ، 2010).

وتعتبر مهارة مهاجمة الكرة من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها كل لاعب بدقة، إذ أن التطور الكبير الحاصل في خطط اللعب الحديثة يتطلب الاهتمـــام بالمهاجمة بشكل كبير انطلاقا من مبدأ خطط اللعب الجماعية، ويهدف انتزاع الكرة إلى فصل المنافس عن الكرة، أو منع المنافس من الحصول على الكرة.

وان مهارة القطع أو انتزاع الكرة تعد مهمة من ناحية إفشال الجمل التكتيكية لفريق الخصم وحرمانه الحصول على فرصة لتسجيل هدف وكذلك إعطاء فرصـــة لفريقه في بناء هجمة جديدة (هاشم، 2010).

الرمية الجانبية:

عند اجتياز الكرة بكاملها خط التماس على الأرض او في الهواء، يتابع بعدها اللعب بتنفيذ رمية التماس، وينص قانون كرة القدم على إلزام الرامي عنـــد تأديتـــه رمية التماس باستعمال كلتا يديه، وكذلك رمي الكرة من خلف الرأس وفوقه، ويجب كذلك على الرامي أثناء تنفيذ الرمية أن تكون القدمان ملامستين الأرض وخلف خط التماس.

ويؤكد (هاشم، 2010) أن رمية التماس لها خصوصية في الناحية الهجومية إذ عند تنفيذها إلى لاعب في وضع تسلل لا يحسب هذا التسلل، ويضيف (الهيتـــي، 2014) ان الرمية الجانبية من وسائل الهجوم التي يستخدمها الفريق لبنـــاء ورســـم الخطط كونها من المهارات التي يعتمد عليها وخاصة في ثلث الملعب الهجومي.
ويبين(محمود، 2008) أنواع الرمية الجانبية بما يلي:

1. الرمية الجانبية من الركض.
2. الرمية الجانبية من الثبات وهي:
   أ. الرمية الجانبية والقدمان متلاصقان.
   ب. الرمية الجانبية والقدمان متباعدتان.
   ج. الرمية الجانبية ورجل متقدمة عن الأخرى.

مهارات حارس المرمى:

حارس المرمى بكرة القدم هو خط الدفاع الأخير للفريق وهذه الصفة تجعله بمسؤولية كبيرة أمام نفسه والجمهور الذي لا يرحمه أمام أي هدف يدخل مرماه ويعطي قانون اللعبة مهارة إضافية لحارس المرمى فهو اللاعب الوحيد الذي يسمح له باستعمال يديه داخل منطقة الجزاء وأداءه المرتفع والجيد يمكن أن يؤمن الفوز لفريقه، فهو المفصل الأساسي على خط المرمى أكثر من أي لاعب أخر (محمود، 2011).

ويؤكد(خيرالله، 2006) أن العمل الرئيسي لحارس المرمى هوا المحافظة على مرماه بأي طريقة كانت، والمتوقع من حارس المرمى النموذجي هو القيام بإنقاذ المباراة بحرمان الخصم من الفوز، حائلا بينه وبين تسجيله الأهداف أثناء المباراة، محاولاً عمل أي شيء أخر باستطاعته القيام به.

ويشير(كماش، 1999) أن حارس المرمى العامود الفقري للفريق بسبب المركز الذي يشغله، والذي يتطلب منه الدفاع عن مرماه بصورة مركزه وفعالة، إذ أن طبيعة المباريات تتطلب أن يمتاز حارس المرمى بمهارات أساسية خاصة، ويضيف (محمود،2008) أن في بعض الأحيان ولظروف اللعب ومجرياته يتطلب من الحارس الخروج الى خارج منطقة الجزاء لملاقاة الكرة وتشتيتها، ومنه تبدأ الهجمات على الفريق الخصم عن طريق تمريره باليدين أو مناولة طويلة بالرجل.

أهمية استخدام القدمين معاً:

إن التطور الحاصل حاليا في كرة القدم على جميع الأصعدة البدنية والمهارية والخططية والنفسية، ما هو إلا نتيجة تكامل الجوانب التدريبية وارتباط مراحلها ببعضها البعض، وتعتبر هذه الحلقات مكملة لبعضها البعض للوصول إلى أفضل

مستوى فني لجميع اللاعبين على المستوى الفردي، وكذلك الفريق على المستوى الجماعي، ويعتبر العامل المهاري جزءاً مهما في عالم كرة القدم، ومن الأمور التي يجب ان يمتلكها اللاعب ميزة اللعب واستخدام القدمين معاً.

ويشير (السيد، 2008) أنه يجب ان تتوفر ميزة اللعب بالقدمين (اليمنى واليسرى) لجميع اللاعبين على اختلاف مراكزهم لما لها من فوائد كبيرة وتعطي للاعبين إمكانيات فنية عالية تمكنهم من الأداء الصحيح في الملعب وتوفر لهم السرعة المطلوبة في الأداء ويتمتع أدائهم أيضا بالدقة والقوة معاً، وبذلك ينجح اللاعبين في الأداء الحركي للعبة، وخاصة مركز المهاجم، حيث يمتاز اللاعب المهاجم الذي يمتلك هذه الميزة بتشكيل خطورة فنية على مرمى الخصم من نقط التسديد المختلفة، ولا يقتصر ميزة اللعب بالقدمين على تسديد الكرة فقط ولكنها أيضا تشتمل الاستقبال والتمرير والتحكم في الكرة والمراوغة والاشتراك في الكرة مع الخصم وتهيئة الكرة للتسديد وخلافة.

ويجب على جميع المدربين أثناء تطبيق برامجهم التدريبية ضرورة العناية بتدريب القدم غير المستخدمة كثيراً، وتخصيص وحدة تدريب أسبوعيا على الأقل لتنمية أداء هذه القدم.

ويشير (الفران، 2012) أن المستويات العالمية تتطلب من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والفنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة، ويجب أن يجيد اللاعب جميع المهارات الفنية لكرة القدم بكفاءة عالية حيث إن كثير من مهارات كرة القدم تتطلب من اللاعب استخدام الكرة بكلتا القدمين، فاللاعب الذي يجيد اللعب بكلتا القدمين يقتصر عليه الوقت والجهد عند تنفيذ تلك المهارات، فالهداف الجيد هو الذي يجيد اللعب بكلتا القدمين ويتخذ القرار المناسب عند التصويب بدقة وقوة كما أن المدافع لا يدرك من المهاجم بأي اتجاه سوف يراوغ بالكرة أو بأي قدم سوف يصوب على الهدف أو يمرر وعلى العموم فان مراكز اللعب جميعها تتطلب من اللاعب أن يتقن اللعب بالقدمين معاً.

ويؤكد (أبو العمايم، 2004) إلى انه مع تنوع مراكز اللاعبين في كرة القدم واختلاف الواجبات الهجومية والدفاعية لكل لاعب وفق مركزة لذلك يتطلب من

اللاعب إجادة جميع المهارات الفنية لكرة القدم بكفاءة عالية حيث أن كثيرا من مهارات كرة القدم تتطلب من اللاعب استخدام القدم اليمنى والقدم اليسرى بكفاءة وتوافق عال في المهارات المختلفة للعبة ليكون لاعبا متكاملا.

وتعد مهارات الجري بالكرة والاستقبال والتمرير والتصويب والمراوغة من المهارات الأساسية في كرة القدم والتي تتطلب من اللاعب أن يتقنها بكلتا القدمين سواء كان في موقف دفاعي أو هجومي أو أي موقف أخر بحيث تتناسب مع طبيعة الموقف.

وهذا ما ذكره (إبراهيم، 1994) إلى أن تنوع مراكز اللاعبين واختلاف واجباتهم الهجومية والدفاعية يتطلب إجادة اللاعبين لمختلف المهارات الأساسية في كرة القدم بكفاءة عالية وخاصة مهارات التمرير والجري بالكرة والتصويب باستخدام القدمين معاً (اليمنى واليسرى) فعندما تتطلب ظروف اللعبة التمرير بأي نوع من القدمين يجب أن يتم التمرير بسرعة ودقة متناهيه، وكذلك فان مهارة الجري بالكرة تتطلب احتفاظ اللاعب بالكرة بعيدا عن متناول الخصم، أما التصويب فان ظروف اللعبة تتطلب أحيانا كثيرة من اللاعب استخدام القدمين في التصويب لإنهاء الهجوم بنجاح.

البرنامج التدريبي :

إن تنظيم العمل العلمي الميداني لتنمية وتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم يقصد به تسلسل وحدات التدريب وفقا لأهداف وأغراض البرنامج والمرحلة وهدفه النهائي الوصول إلى أعلى مستوى من أداء اللاعبين للمهارات الأساسية في لعبة كرة القدم.

ويشير(الزهاوي، 2004) إلى أن مجال التدريب تأثر في السنوات الأخيرة بثورة العلم والتقنية، إذ اتخذت العملية التدريبية شكلا أخر وبناءا تنظيما يتفق مع حالة التطور الحديث لوسائل وأساليب التدريب المستخدمة بناءا على التقدم العلمي، ويؤكد (الفقيه، 2008) على ضرورة بناء البرامج التدريبية على أسس علمية يدخل فيها المعرفة الدقيقة لطبيعة النشاط والمهارات في كرة القدم وتشخيص وتقويم البرنامج وفقا لباقي الجوانب البدنية والخططية والنفسية، ومراقبة اللاعبين ضمن

خطة زمنية تتسم بالمرونة، وهذا ما أشار إليه (المولى، 2010) إلـــى أن الأســـس العلمية لبناء البرامج وضرورة الربط بين كل حقل من حقــول المعرفــة والبحــث العلمي والتي يتوجب على المدربين تتبع المصادر العلمية ونتائج البحوث الحديثة في حقول التدريب الرياضي.

أن التركيز على عمليات الإعداد والتدريب، ووصول اللاعبين إلـــى القمـــم الرياضة لا يتحقق إلا من خلال الاعتماد على التخطيط العلمـــي الـــسليم للبـــرامج التدريبية وطرق تطبيقها وقد بين(أبو بشارة، 2010) أن وصول اللاعبين إلى درجة عالية يستلزم تأسيس اللاعب من صغره وفق برامج تدريبية مقننة شـــاملة لجميـــع الجوانب البدنية والمهارية والخططية والفكرية والنفسية.

ويضيف (حماد، 2002) أن البرامج التدريبية تعد أهم الأعمال التي يسهم بها المدربون وخاصة تلك البرامج المقننة والمنظمة والتي تتبع الأسس العلمية وتـــؤدي إلى تطوير حالة اللاعب وتجعله قادرا على القيام بمهام ووجبـــات النـــشاط الـــذي يمارس كما أنها تحقق التكيف لأجهزة اللاعب الحيوية.

ويشير (إبراهيم، 1997) إلى أن البرنامج هي الخطوات التنفيذيـــة لعمليـــة التخطيط في صورة أنشطة تفصيلية وما يتطلب ذلك من توزيع زمني وطرق تنفيـــذ وإمكانيات لتلك الخطوات لتحقيق الهدف.

ويذكر (البساطي، 1996) انه لوضع خطط وبرامج التدريب يعتمد خبـــراء ومدربي كرة القدم على نتائج دراسات تحليل لنشاطات لاعبي الفرق ذوي المستويات العالية من واقع المباريات الفعلية .

ويشير (أبو المجد وإسماعيل، 1997) بان تنظيم البرامج يقصد بـــه ضـــمان تسلسل وحدات التدريب وفقا لأهداف وإغراض الخطة أي ليكون هنالـــك اتـــصال واستمرار فيما يتم التدريب عليه داخل وحدات التدريب المتتالية، وتهـــدف عمليـــة التنظيم إلى تحقيق أعلى مستوى من الأداء لدى اللاعبين وعلى أسس علمية وأيضا تحقيق الحالة التدريبية وفقا لما تهدف إليه كل مرحلة من مراحل التدريب السنوي.

2.2 الدراسات السابقة:

الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الدراسة، مقسمة حسب حداثة الدراسات إلى دراسات عربية و دراسات أجنبية وهي:

أولاً:الدراسات العربية:

قام (الفران، 2012) بدراسة هدفت التعرف على اثر البرنامج التدريبي المقترح على الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية، تكونت عينة الدراسة من (30) ناشئا لفئة تحت سن (13) سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وخضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التجريبي المقترح الذي وضعة الباحث، بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي، استخدم الباحث المنهج التجريبي، واستخدم برنامج الرزم الإحصائية(spss) لتحليل النتائج وبعد إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة، أظهرت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي ذات دلالة إحصائية على تنمية وتطوير المتغيرات المهارية، حيث تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة المهارية، وأوصى الباحث بضرورة الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية وعدم إهمالها حتى إتقانها للقدم غير المميزة وخاصة عند تدريب الناشئين.

كما أجرى (دراغمة، 2005) دراسة هدفت للتعرف إلى الفروق في دقة التصويب باليد والقدم بين الطرفين الأيمن والأيسر/ المستخدم وغير المستخدم، حيث تكونت عينة الدراسة من 133 تلميذا من الصفوف السابع والثامن والتاسع من مدرسة مخيم ذكور اربد الثانية، تم اخذ إجاباتهم على استبيان الطرف المفضل/ المستخدم، ثم تم إخضاعهم لاختبارات دقة التصويب، حيث قاموا بالتصويب بكل يد على حدى على الدوائر المتداخلة، وبكل قدم على حده أيضاً على المستطيلات المتداخلة، وقد أشارت النتائج وبعد أجراء المعالجة الإحصائية اللازمة إلى وجود فروق في دقة التصويب بين الطرفين الأيمن والأيسر وذلك لصالح الطرف الأيمن (الايمن7,20 والايسر16,9)، والى فروق في دقة التصويب بين الطرفين المستخدم وغير المستخدم ولصالح الطرف المستخدم.

وقد أجرى (أبو العمايم، 2004) دراسة هدفت إلى معرفة تـــأثير البرنـــامج التدريبي للقدم غير المميزة في تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فـــي كرة القدم وكذلك تأثير تدريب هذه القدم غير المميزة على مستوى القدم المميزة في أداء المهارات قيد الدراسة، وأجريت الدراسة على عينة من لاعبي نـــادي الـــسنطة الرياضي من (12ــ 14) سنه خلال موسم (2003) والعينة تكونت من (40) لاعبا، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع اســتخدام القيـــاس القبلي والبعدي وقياسيين بينين واستخدم الباحث اختبارات بدنية واختبارات مهاريـــة للقدمين للوصول لنتائج الدراسة، وكانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث تحسن مستوى أداء القدم غير المميزة في مهارات التمرير والجري بالكرة والتصويب فـــي كرة القدم، وتدريب القدم غير المميزة يحسن من مستوى أداء القـــدم المميـــزة فـــي المهارات قيد الدراسة وذلك من خلال انتقال اثر التدريب الجانبي (الثنائي) من القدم غير المميزة إلى القدم المميزة، وأوصى الباحث تكثيف التدريب بالقدم غير المميزة قبل البدء في التدريب بالقدم المميزة.

وقد قام (الدياسطي، 1996) بدراسة هدفت إلى التعرف على تـــأثير البـــدء بتدريب اليد غير المفضلة على دقة وسرعة أداء مهارة التصويبة السلمية في كـــرة السلة، كذلك التعرف على تأثير البدء بتدريب اليد المفضلة على دقة وســـرعة أداء مهارة التصويبة السلمية في كرة السلة، والتعرف على أي الأسلوبين أفضل من حيث مستوى دقة وسرعة أداء التصويبة السلمية بكلتى اليدين، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبيتين، ثم تدوير المجموعتين على نفس المتغيـــر التجريبي على عينه تتكون من (40) ناشئ لم يسبق لها ممارسة كرة السلة تتـــراوح أعمارهم من (10ــ 12) سنة، وكانت نتائج البحث تعليم مهارة التصويب الـــسلمي باليد غير المفضلة وتكثيف الممارسة باليد غير المفضلة قبل البدء باليد المفضلة.

وأجرى (الشافعي، 1986) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير تدريب اليد المتدربة على رفع مستوى كفاءة اليد غير المتدربـــة فـــي أداء مهـــارتي التمريـــر والتصويب في كرة اليد، اشتملت عينه البحث على طلاب المرحلة الإعدادية وبلـــغ عدد أفراد العينة (80) طالبا اختيرت بالطريقة العشوائية وقسمت العينة إلى أربـــع

مجموعات متكافئة قوام كل منها (20) طالبا تراوحت أعمارهم (12ـــــ15) ســنة، استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك بواقع مجموعتين تجريبيتين اسند إلى أحداهما ممارسة مهارة التمرير والأخرى مهارة التصويب في كرة اليد، وذلك باستخدام اليد المدربة، وقد حدد لكل مجموعه منها مجموعه ضابطة لم يسند إليها أية ممارسه ثــم تم تطبيق برنامج تدريبي مقترح، وكانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث انه لم يظهر أي تقدم في اليد اليمنى أو اليسرى في ألمجموعه الضابطة بالنسبة للتمرير أو التصويب، كما ظهر تقدم ملحوظ وذو دلالة إحصائية في التمرير والتصويب باليــد اليسرى بالنسبة للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

وقد قامت (عبد البر، 1985) بدراسة هدفت إلى إيجاد اثر تدريب اليد غيــر المدربة كوسيلة لرفع مستوى كفاءة اليد المدربة على الإرسال في الكــرة الطــائرة وتضمنت عينة البحث طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بالقــاهرة مــن (21ــ32) سنه قوامها (200) طالبه قسمت إلى أربع مجموعات متساوية استخدمت الباحثة المنهج التجريبـــي بـــأربع مجموعـــات متـــساوية مجمـــوعتين تجـــريبيتين ومجموعتين ضابطتين والمجموعتين التجريبيتين احدهما تدربت على الإرسال مـــن أسفل باليد اليسرى أما المجموعتين الضابطتان فقد كانت أحداهما ضابطه للإرســـال من أسفل، والأخرى ضابطه لمجموعة الإرسال من أعلى، وتم أجراء اختبار قبلـــي وآخر بعدي لكل من المجموعتين التجريبيتين ومجموعتيهما الضابطة فـــي مهـــارة الإرسال الخاصة بها وذلك باليد المدربة، وكانت أهم النتائج التي توصـــلت إليهـــا الدراسة وجود فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى (0.05) بين القيـــاس القبلـــي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي ما عدا المجموعة الـــضابطة للإرســـال مـــن أسفل، كما يوجد فروق دالة إحصائية بين المجمـــوعتين التجـــريبيتين والمجوعـــة الضابطة للإرسال من أعلى، وهذا يدل على وجود انتقال جانبي لأثر التدريب.

ثانياً:الدراسات الأجنبية:

قام كولنز وآخرون، (Collins, McGinley ,Carruth, Hale and Knghr, 2011) بدراسة هدفت إلى فحص حركة الأطراف السفلية خلال حركـــات مختلفـــة منها القفز والقرفصاء بين المشاركين، وكان هدف الدراسة فحص مفـــصل الكاحـــل

خلال تمارين الحركة من أعلى إلى أسفل بشكل أفقي بالإضافة إلى مقارنـــة القـــدم المسيطرة وغير المسيطرة من الرياضيين المميزين، أجريت الدراسة على عينة من لاعبي كرة القدم تم اختيار(80) لاعبا بمتوسـط طـول بلـغ (1.87) حيـث قـام المشاركون بأداء حركات بشكل متكرر للقدم المفضلة والغير مفضلة، وبعد تحليـل البيانات أظهرت النتائج ان هنالك فروق ذات دلالة إحصائية عند مـستوى (0.05) في حركة الكاحل بين القدم المميزة وغير المميزة حيث أظهرت ان القدم المميزة اقل من القدم غير المميزة بدرجة 1,54 خلال حركة الكاحل.

وفي دراسة باربارا واخرون، (Barbara ,Melissa, 2011) بعنوان اختبار القوة الثنائية في القدم المميزة وغير المميزة لدى لاعبي كرة القدم، حيث هدفت هذه الدراسة إلى فحص الفروق في القوة المزدوجة في الركبة في كلا القدمين المميـزة وغير المميزة لدى لاعبي كرة القدم، حيث أجريت الدراسة على عينـة مـن (60) لاعبا من الذكور والإناث حيث تم اخذ القياسات في قوة العضلات القابضة والباسطة للركبة في كل من القدم المميزة وغير المميزة بواسطة جهاز فحص الحركة (سابمس نورم) وعلى درجات (60، 120، 180) لكـل دقيقـة اختبـار وفـي كـل دورة، واستخدمت الدراسة اختبار ت لمجموعتين مستقلتين على مـستوى الدلالـة (0.05) حيث تبين انه لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين القدم المميزة وغير المميزة.

وقد قام كارين ، (Karen , 2010) بدراسة هدفت إلى تقييم اثر هيمنة طرف على مجموعة عضلات الساق الأمامية وسمكها على لاعبـي كـرة القـدم وغيـر اللاعبين الذين يستعملون مقاييس الأمواج فوق الصوتية ومقارنة النتائج من خـلال تصوير عرضي وطولي أجريت الدراسة على عينه (20) من لاعبي كـرة القـدم وغير اللاعبين بمتوسط أعمار يتراوح ما بين (18ـ 25) سنه، وأظهرت النتائج ان سمك العضلة على القدم المسيطرة كان أكثر بكثير مـن القـدم غيـر المـسيطرة وبمتوسط فروق بلغ (7.3 %) على لاعبي كرة القدم بينما لم يكن هناك فرق على غير لاعبي كرة القدم، ولم تظهر أيضا فروق ذات دلالة إحصائية بـين القياسـات باستخدام التصوير العرضي والطولي وكانت النتيجة بان هناك تـأثيرا فـي حجـم عضلة الساق الأمامية عند لاعبي كرة القدم، وهذا يعزى إلى عملية الركل في كـرة

القدم، ويجب ان يأخذ بعين الاعتبار عند تأهيل لاعبي كرة القدم في حالـــة عـــلاج الساق الأمامية وقد وجد أيضا الأمواج فوق الصوتية أداة صادقة لقياس سمك عضلة القدم الأمامية سواء بطريقة طولية او عرضية.

وفي دراسة ساندر واَخرون، (Sander ,De korte,De Rniter and De Haan, 2009) بعنوان القدم المميزة وسرعة دوران وارتفاع القفز من القرفـــصاء، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف إلى العلاقة ما بين القدم المميزة وغيـــر المميـــزة وسرعة أنتاج عزم الدوران وارتفاع القفز من القرفصاء، وافترضت الدراسة بـــان النتيجة ستكون أفضل في حال القدم المميزة وان تكون أكثر من القدم غير المميـــزة حيث تم استخدام اختبار الخطوة واستعادة التوازن وركل الكرة على فتـــرة يـــومين على عينه من (8) ذكور بمتوسط عمر (21,5) سنة وبانحراف معياري بلغ (2,2)، وقد توصلت الدراسة إلى ان هناك قدرة سريعة على أنتاج عزم الـــدوران ونـــشاط العضلات والأداء في القفز في كل من القدمين المميزة وغير المميزة ولكنها تتفاوت بين أفراد عينة الدراسة حيث تبين بان هناك ارتباطا دالاً إحـــصائيا بـــين تطـــور العضلات الإرادية وارتفاع القفز، حيث تبين نتائج هذه الدراسة بان هناك عدم توافق مع القول بان هناك هيمنة للإطراف السفلية المميزة على الأداء الرياضي.

كما أجرى ميشيلا (Michaela, 2009) دراسة هدفت إلى تقييم قـــدرات التوازن للساق المهيمنة للاعبي كرة القدم وتجدر الإشارة ان قلة القدرة على التوازن مرتبطة بخطر تمزق الرباط بالإضافة إلى الاختلاف في التوازن، أجريت الدراســـة على عينة من (21) من الهواة، تم استخدام أدوات قياس التوازن المختلفـــة فمـــثلا لتقييم فترات خمول العضلات، تم اســـتخدام نظـــام (Eguitest) وأظهـــرت هـــذه الاختبارات عدم وجود أي دلالة إحصائية في قدرة التوازن بـــين الـــساق المهيمنـــة وغير المهيمنة لكنة برز ميل نحو التوازن الأفضل في القدم غير المرغوب بها.

وقد قام هلاند واخرون، (Haaland and Hoff, 2003) دراسة هدفت إلى تقييم الأداء الحركي الثنائي من خلال تدريب القدم التي يستخدمها اللاعب في اللعب، وقد أجريت الدراسة على عينة من (39) لاعبا ممن تتراوح متوسط أعمارهم ما بين (15ــ20) سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة التجريبية والتي بلغت (18)

لاعباً والذين ينتمون إلى نفس الفريق وكلا المجموعتين خضعتا لـــنفس اختبـــارات التقييم وقد تم إخضاع مجموعة تجريبية لعملية تدريب كرة قدم على القدم التـــي لا يستخدمها في اللعب وكان البرنامج التدريبي يمتد إلى (8) أسابيع وقد كشفت نتـــائج الاختبارات الإحصائية إلى ان المجموعة التجريبية قد تحسن أدائها بـــشكل واضـــح مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تتلق أي تدريب.

وفي دراسة بورج ، (Borg , 2002) بعنوان المتغيرات البيوميكانيكية في ضرب الكرة عند ركلها بالقدم المستخدمة وغير المستخدمة وعلاقة سرعة الكرة بالمتغيرات البيوميكانيكية عند الركل، وتكونت عينة الدراسة من (7) لاعبين مهرة قاموا بركل الكرة بأقصى سرعة من القدم المستخدمة والقدم غير المستخدمة، وتم استخدام كاميرات ذات سرعة عالية (400) صورة / ث، وأظهرت النتائج انه كلما زادت سرعة القدم زادت سرعة الكرة بالقدم المستخدمة، وقد لخص الباحث ان الاختلافات في سرعة الكرة القصوى بين القدم المستخدمة وغير المستخدمة ناتجة عن نقل السرعة من القدم إلى الكرة عند الركل بالرجل المستخدمة.

التعليق على الدراسات السابقة:

بعد اطلاع الباحث على الدراسات والبالغ عددها (13) دراسة (6) منها عربية و(7) أجنبية، ومن خلال استعراض هذه الدراسات وملاحظة تباين النتائج يمكن التعليق عليها بما يلي:

1. استخدمت اغلب الدراسات السابقة المـــنهج التجريبـــي كدراســـة (الفـــران، 2012)، دراسة (أبو العمايم، 2004)، ودراسة (الدياسطي، 1996)، ودراسة (عبد البر،1985) ودراســـة هلانـــد واخـــرون (Haaland et al, 2003)، والمنهج الوصفي كدراسة كولنز وآخرون (Collins et al, 2011) ودراسة باربارا واخرون (Barbara et al, 2011) ودراســـة ميـــشالا واخـــرون (Michaela et al, 2009) كارين واَخرون (Karen et al, 2010).

2. اشتملت عينات الدراسات السابقة من ممارسي رياضة كرة القدم وكذلك غير الممارسين لها، واختيارها لفئات عمرية مختلفة، فـي حـين تنوعـت تلـك الدراسات من حيث الفئات العمرية بين طلبة كليات التربية الرياضة ولاعبي المدارس كدراسة (الفران ، 2012)، (ضراغمة، 2005)، (ابـو العمـايم، 2004)، (الدياسطي،1996) لفئة الناشئين، وفئة الـشباب والفـرق الاولـى كدراسة كولنز وآخرون(Collins et al, 2011)، كارين وأَخرون (Karen et al, 2010)، ساندر وأَخرون(Sander et al, 2009)، هلاند واخـرون، (Haaland et al, 2003).
3. تنوعت الدراسات السابقة من حيث الاختبارات المستخدمة فمنهم من استخدم اختبارات مهارية ومنهم من استخدم اختبارات بدنية، أما هذه الدراسـة فقـد استخدمت(6) اختبارات مهارية، يقيس كل اختبار مهارة من مهـارات كـرة القدم الأساسية، ومن الدراسات التي استخدمت الاختبارات المهارية دراسـة (الفران، 2012)، (ضـراغمة، 2005)، (ابـو العمـايم، 2004)، هلانـد وآخرون، (Haaland et al, 2003)، والاختبارات البدنية كدراسة كولنز وآخرون(Collins et al, 2011)، ساندر وأَخرون(Sander et al, 2009).
4. تنوع المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسات الـسابقة ممـا وضـح للباحث استخدام الأسلوب الإحصائي الأمثل للدراسة.
5. تبين من خلال الدراسات التي استخدمت المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة التجريبية والضابطة، أن كل النتائج جاءت دالة إحصائيا لصالح المجموعات التجريبية كدراسة (الفران،2012)، (دراغمة،2005). (الدياسـطي،1996)، كولنز وآخرون(Collins et al, 2011)، كارين وأَخـرون (Karen et al, 2010)، هلاند وأَخرون، (Haaland et al, 2003).
6. أشارت بعض الدراسات إلى إمكانية الانتقال الجانبي لأثر التدريب من القـدم غير المفضلة إلى القدم المفضلة وكذلك من اليد الغير مدربة إلى اليد المدربة

مثل دراسة (أبو العمـايم، 2004) ودراسـة (الـشافعي، 1986) ودراسـة (عبدالبر، 1985).

7. مدى أهمية البرامج التدريبية المقننة في تطوير الجوانب المهارية لدى لاعبي كرة القدم بالرغم من تقدم سنهم التدريبي.

هذا وقد استفاد الباحث من خلال مراجعة الدراسات السابقة ما يلي:

1. الاسترشاد بخطوات وإجراءات تصميم البرنامج التـدريبي والتحقـق مـن المعاملات العلمية.
2. اعتماد المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة.
3. طريقة اختيار العينة.
4. وضع الاختبارات المستخدمة في الدراسة ووسائل قياسها.
5. اختيار الأدوات المناسبة للاختبارات والبرنامج التدريبي.
6. تحديد المعالجات والأساليب الإحصائية المناسبة.
7. اختيار المدة المناسبة لتطبيق البرنامج وهي (9) أسابيع.
8. مناقشة نتائج الدراسة الحالية وذلك من خلال الاستفادة من نتائج الدراسـات السابقة.

وقد انفردت هذه الدارسة بما يلي:

1. من الدراسات القليلة التي بحثت في تطوير الأداء المهـاري للقـدم غيـر المفضلة وأثرها على بعض مهارات كرة القدم في البيئة الأردنية.
2. اختيار(6) اختبارات مهارية وهي تكون بذلك أكثر من الدراسات السابقة في عدد الاختبارات المستخدمة.
3. الدراسة الأولى عربيا التي استخدمت أعمار تتراوح مابين (19ــ25عام).
4. من الدراسات القليلة التي استخدمت عينة المجموعة الواحدة.
5. الدراسة الوحيدة التي استغرقت (9) أسابيع لتطبيق البرنامج التدريبي.

الفصل الثالث

المنهجية والتصميم

1.3 منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة الدراسة وأهدافها بطريقة المجموعة الواحدة وبالقياسين القبلي والبعدي.

2.3 مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي منتخب كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة لكرة القدم والمسجلين على الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2015/2014 والبالغ عددهم (30) لاعباً.

3.3 عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (25) لاعباً من لاعبي منتخب كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة من الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2015/2014 وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم استبعاد (5) لاعبين لأسباب خاصة، وقد بلغت عينة الدراسة بما يعادل (83.3%) من مجتمع الدراسة والجدول رقم (1) يبين خصائص أفراد العينة.

جدول رقم (1)

خصائص أفراد العينة

الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكتلة وعمر وطول أفراد العينة.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المدى
الوزن / كغم	68.72	3.40	77-63
الطول / سم	173.28	3.29	180-168
العمر / سنة	20.84	1.65	25-19

4.3 المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة:

أولاً: صدق الاختبارات المهارية:

بعد اطلاع الباحث على نماذج متعددة لاختبارات المهارات الأساسية في كـــرة القدم ومن خلال حصر واستعراض المراجع والدراسات السابقة كـ(مختار، 1993)، (محمد،1994)، (الخولة، 1994)، (خليفـــات، 2006)، (عـــون، 2008)، والتـــي تتناسب مع طبيعة عينة الدراسة الحالية حيث أجمعت هذه المراجع والدراسات علـــى صدق الاختبارات المستخدمة وكذلك ملائمتها لقياس متغيرات الدراسة.

كما قام الباحث بعرض اختبارات الدراسة على عدد من المحكمين والخبراء من ذوي الاختصاص، حيث طلب منهم اختيار أهم الاختبارات التي تتناسب مع أهـــداف الدراسة وذلك بغرض التأكد من هدف هذه الاختبارات ومدى ملائمتها لقياس متغيرات الدراسة، حيث قام الباحث بعد تفريغ إجابات المحكمين اعتماد الاختبارات التـــي تـــم عليها الإجماع من اغلب المحكمين بعد إجـــراء التعـــديلات المناســـبة عليهـــا تبعـــاً للملاحظات والاقتراحات التي أوردها المحكمين والملحق رمـــز (ب) يبـــين أســـماء المحكمين والخبراء وتخصصاتهم العلمية وأماكن عملهم.

ثبات الاختبارات المستخدمة بالدراسة :

تم التحقق من ثبات الاختبارات الخاصة بالدراسة بطريقة الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار(Test-Retest)، حيث تم تطبيق الاختبارات على عينة استطلاعية بلغت (10) لاعبين تم اختيارهم عشوائياً من خارج مجتمع الدراسة، ثم إعادة تطبيق الاختبارات مرةً أخرى على العينة الاستطلاعية وبفارق زمني مقداره (5) أيام، وتم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين مرتي التطبيق والجدول رقم(2) يوضح نتائج ذلك.

جدول رقم(2)

معاملات ثبات اختبارات الدراسة

الاختبارات	معامل الثبات
ركل الكرة لابعد مسافة	0.86
تنطيط الكرة بالقدم لمدة دقيقة	0.91
الجري بالكرة 30 م لافضل زمن	0.88
تمرير الكرة على اربع اهداف صغيرة	0.90
الجري المتعرج بالكرة(25 م)	0.89
تصويب الكرة على هدف مقسم	0.90

يلاحظ من الجدول(6) بأن معاملات الثبات اختبارات الدراسة تراوحت بين (0.86-0.91)، وتعد مثل هذه القيم مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

5.3 إجراءات تنفيذ الدراسة:

الأدوات والأجهزة المستخدمة:

جدول رقم (3)

الأدوات والأجهزة المستخدمة

الرقم	اسم الأداة	العدد	الغرض من الأداة
1	**كرات قدم**	**30**	**تطبيق تمارين البرنامج التدريبي والاختبارات.**
2	**أقماع بلاستيكية مختلف الأحجام والأشكال**	**50**	**تطبيق كيفية أداء التمرينات والاختبارات.**
3	**صافرة**	**2**	**بدء الاختبارات والتمرينات.**
4	**أهداف (1×1)م**	**4**	**إجراء اختبار دقة التمرير.**
5	**شباحات تمايز (للتدريب)**	**25**	**تقسيم أفراد العينة حسب نوع التمرين والقدم المفضلة.**
6	**ساعة توقيت (1×100)**	**1**	**قياس زمن بعض الاختبارات وفترات التمرين وفترات الراحة البينية.**
7	**شبر لون اسود واحمر**	**8**	**تقسيم الهدف إلى 5 أقسام ولرسم خانة اختبار جري 30م بالكرة.**
8	**شريط قياس**	**1**	**قياس أبعاد الاختبارات، وقياس اختبار ركل الكرة لابعد مسافة**
9	**ميزان طبي**	**1**	**قياس أوزان أفراد العينة.**

10	جهاز الرستاميتر	1	قياس الطول.
11	استمارة تفريغ نتائج الاختبارات	1	تفريغ نتائج الاختبارات القبلية والبعديه.
12	استمارة معلومات العينة	25	التأكد من معلومات أفراد العينة.

قسمت إجراءات تنفيذ الدراسة إلى الآتي:

الاختبارات القبلية:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية لمجموعة الدراسة، حيث تم إجراء الاختبارات القبلية بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية والتحقق من صدق وثبات هذه الاختبارات، حيث تم إجراء هذه الاختبارات في الفترة الواقعة ما بين (12/ 10/ - 2014/10/16).

تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على أفراد عينة الدراسة، وذلك من خلال الالتزام بأسس وضع البرنامج التدريبي، بحيث امتازت جميع التمرينات باستخدام القدم غير المفضلة طيلة التسع أسابيع، وباستخدام الكرة أيضا لكل لاعب وحسب نوع التمرين، وتسلسلت التمرينات المهارية حسب أهداف كل دائرة تدريبية، وتم ربط الدوائر التدريبية ببعضها البعض.

الاختبارات البعدية:

بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على أفراد عينة الدراسة والذي كانت مدته (9) أسابيع قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية وذلك في تاريخ (21 /12/- 12/24/ 2014) حيث تم إجراء الاختبارات بنفس الظروف والمقاييس وأماكن إجراء الاختبار على أرضية الملعب التي كانت عليها الاختبار القبلية.

6.3 الدراسة الاستطلاعية:

أجرى الباحث دراسة استطلاعية على (10) لاعبين من طلاب مادة كرة قدم متقدم تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، حيث قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين الموافق (22 / 9 /2014 ــ 24/ 9 / 2014) وبحضور فريق من المساعدين، وبمتابعة الدكتور المشرف على الدراسة، حيث تم إخضاعهم للاختبارات

المختارة لموضوع الدراسة، والملحق رمز (ز) يوضح اساء الفريق المساعد ورتبهم العلمية.

الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

1- التأكد من صلاحية وتوفر الأدوات والأجهزة اللازمة لإجراء الدراسة.
2- التأكد من مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة لمستوى أفراد العينة.
3- التأكد من مدى تنفيذ وتطبيق الاختبارات على ارض الواقع.
4- التعرف على المعوقات والصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحث أثناء تنفيذ الاختبارات، وذلك من اجل تفاديها عن تنفيذ الاختبارات الفعلية(القبلية).
5- التعرف على الفترة الزمنية الحقيقية التي يستغرقها كل اختبار.

7.3 متغيرات الدراسة:

أولاً: المتغير المستقل: البرنامج التدريبي المقترح.

ثانياً: المتغير التابع: مستوى الأداء المهاري للقدم غير المفضلة على بعض مهارات كرة القدم.

8.3 الإحصاء المستخدم:

1. اختبار لكموجروف-سميرنوف (Kolmogorov-Smirnova).
2. اختبار معامل الالتواء (Skewness).
3. اختبار(ت) للعينات المزدوجة (Paired-Sample T Test).
4. تحليل التباين المصاحب (Ancova).
5. المتوسطات الحسابية.
6. الانحراف المعياري.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها والتوصيات

يتضمن هذا الفصل عرضا مفصّلاً لنتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء فرضياتها المطروحة التي هدفت الكشف عن اثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين الأداء المهاري للقدم غير المفضلة على بعض مهارات كرة القدم، وفيما يلي عرض لذلك وفقا لتسلسل فرضياتها على النحو التالي:

1.4 عرض النتائج ومناقشتها:

للاجابة عن الفرض الأول والذي نصه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05\geq\alpha$) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية في كرة القدم للقدم المفضلة ولصالح الاختبار البعدي؟

لاختبار صحة هذا الفرض تم إجراء اختبار(ت) للعينات المزدوجة (Paired-Sample T- Test) كما تمت عملية التحقق من شروط استخدام مثل هذا النوع من الاختبارات من خلال فحص اعتدالية التوزيع للبيانات باستخدام مؤشر معامل الالتواء واختبار(لكولموجروف- سميرنوف) (Komogrove-smirnove Test)، والجداول رقم (3)،(4) توضح نتائج ذلك.

جدول رقم (4)

معامل الالتواء واختبار (لكولموجروف- سميرنوف) لفحص اعتدالية التوزيع لاختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم للقدم المفضلة قبل وبعد تطبيق البرنامج

البعد	القياس	معامل الالتواء Skewness	اختبار(لكولموجروف- سميرنوف) Kolmogorov-Smirnova	مستوى الدلالة Sig
ركل الكرة لأبعد مسافة	قبلي	0.159	0.126	0.200
	بعدي	-0.107	0.120	0.200
تنطيط الكرة بالقدم لمدة دقيقة	قبلي	-0.178	0.141	0.200
	بعدي	-0.086	0.166	0.075
الجري بالكرة 30 م لأفضل زمن	قبلي	0.359	0.159	0.104
	بعدي	-0.271	0.161	0.083
تمرير الكرة على أربع أهداف صغيرة	قبلي	-0.405	0.122	0.179
	بعدي	0.174	0.117	0.200
الجري المتعرج بالكرة(25 م)	قبلي	0.077	0.124	0.160
	بعدي	-0.347	0.132	0.102
تصويب الكرة على هدف	قبلي	0.348	0.151	0.108
	بعدي	-0.271	0.161	0.083

تظهر البيانات الواردة في الجدول أعلاه ومن متابعة معاملات الالتواء ومستوى الدلالة المرافقة لاختبار(لكولموجروف- سميرنوف) مطابقة نتائج اختبار المهارات الأساسية لكرة القدم للتوزيع الطبيعي.

جدول رقم (5)

نتائج اختبار (ت) للعينات المرتبطة لفحص الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية في كرة القدم للقدم المفضلة

المهارات	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)المحسوبة	مستوى الدلالة	حجم الأثر
ركل الكرة لابعد مسافة	القبلي	40.32	5.54	24	1.54	0.136	0.08
	البعدي	40.56	5.50				
تنطيط الكرة بالقدم لمدة دقيقة	القبلي	79.48	39.79	24	2.01	0.056	0.14
	البعدي	79.72	39.84				
الجري بالكرة 30 م لافضل زمن	القبلي	7.16	0.50	24	1.10	0.282	0.04
	البعدي	7.17	0.46				
تمرير الكرة على اربع اهداف ضغيرة م*م	القبلي	1.7200	0.89	24	1.44	0.161	0.07
	البعدي	1.88	0.91				
الجري المتعرج بالكرة(25 م)	القبلي	16.17	1.55	24	0.98	0.335	0.03
	البعدي	16.22	1.60				
تصويب الكرة على هدف مقسم	القبلي	1.96	0.79	24	1.28	0.212	0.06
	البعدي	2.12	0.73	24			

يتضح من الجدول رقم (5) عدم وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05≥α) بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة عند استخدامهم للقدم المفضلة في اختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم والمتمثلة بـــ(ركل الكرة لأبعد مسافة، تنطيط الكرة بالقدم لمدة دقيقة، الجري بالكرة(30م)، تمرير الكرة، الجري المتعرج(25م)، تصويب الكرة) قبل وبعد تنفيذ البرنامج مباشرة، مما يشير إلى عدم وجود تأثير للبرنامج التدريبي المقترح في تحسين الأداء المهاري في المهارات الأساسية لكرة القدم للقدم المفضلة للاعبين، ومما يؤكد هذه النتيجة ضعف حجم الأثر المحسوب والذي تراوح قيمته ما بين(3% -14%) وهي تدل حسب تصنيف كوهين (Cohen) على وجود تأثيراً ضعيفاً للبرنامج المقترح في تحسين المهارات الأساسية لكرة القدم عند استخدام اللاعبين للقدم المفضلة، والملحق رمز(ك) يوضح تصنيف كوهين.

ومن خلال استعراض جدول رقم (5) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لاختبار ركل الكرة لأبعد مسافة قد ارتفع من (40.32م) إلى (40.56م)، وأن قيمة (ت) قد بلغت (1.54) ومستوى الدلالة كانت (0.136) وهذه القيمة تعتبر غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,05) مما يعني انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة، وقد بلغ حجم الأثر(0.08) وهو ضعيف، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الشدفان،2001)، (الخولة،1994)، والتي أشارتا إلى عدم وجود دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى افراد العينة الضابطة في اختبار ركل الكرة لابعد مسافة.

اما في ما يتعلق في اختبار تنطيط الكرة بالقدم لمدة دقيقة ارتفع المتوسط الحسابي من (79.48) إلى (79.72)، وأن قيمة (ت) قد بلغت (2.01) ومستوى الدلالة كانت (0.056) وهذه القيمة تعتبر غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,05) مما يعني انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار تنطيط الكرة بالقدم لمدة دقيقة، وقد بلغ حجم الأثر(0.14) وهو ضعيف، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الفران،2012)، (حسين،2011)، (الزهاوي،2004)، (الخولة، 1994).

أما في اختبار الجري بالكرة 30م لأفضل زمن، ارتفع المتوسط الحسابي من (7.16) إلى (7.17)، وأن قيمة (ت) قد بلغت (1.10) ومستوى الدلالة كانت (0.282) وهذه القيمة تعتبر غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,05) مما يعني انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار الجري بالكرة 30م لأفضل زمن، وقد بلغ حجم الأثر(0.04) وهو ضعيف، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الفران،2012)، (حسين،2011)، (الزهاوي،2004)، (الخولة، 1994).

وفي اختبار تمرير الكرة على أربع أهداف صغيرة، ارتفع المتوسط الحسابي من (1.72) إلى (1.88)، وأن قيمة (ت) قد بلغت (1.44) ومستوى الدلالة كانت (0.161) وهذه القيمة تعتبر غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,05) مما يعني انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار الجري

بالكرة 30م لأفضل زمن، وقد بلغ حجم الأثر(0.07) وهو ضعيف، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الفران،2012)، (حسين،2011)، (الزهاوي،2004).

وأما في اختبار الجري المتعرج بالكرة 25م، ارتفع المتوسط الحسابي من (16.17) إلى (16.22)، وأن قيمة (ت) قد بلغت (0.98) ومستوى الدلالة كانت (0.335) وهذه القيمة تعتبر غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0,05) مما يعني انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار الجري المتعرج بالكرة 25م، وقد بلغ حجم الأثر(0.03) وهو ضعيف، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الفران،2012)، (حسين،2011)، (عون، 2008)، (الزهاوي،2004)، (الشدفان،2004)، (الخولة، 1994).

وأخيرا في اختبار تصويب الكرة على هدف مقسم، ارتفع المتوسط الحسابي من (1.96) إلى (2.12)، وأن قيمة (ت) قد بلغت (1.28) ومستوى الدلالة كانت (0.212) وهذه القيمة تعتبر غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,05) مما يعني انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار الجري المتعرج بالكرة 25م، وقد بلغ حجم الأثر(0.06) وهو ضعيف، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (محمود،2013)، (بصول،2013)، (الفران،2013)، (حسين،2011)، (الحايك، واخرون،2009)، (عون، 2008)، (الزهاوي،2004).

ويرى الباحث عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($0.05\geq\alpha$) بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة عند استخدامهم للقدم المفضلة في اختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم هو عدم استخدام اللاعب للقدم المفضلة خلال فترة (9) أسابيع عند تطبيق البرنامج التدريبي والذي كان يتضمن التمرينات والتدريبات باستخدام الكرة لأداء مهارات كرة القدم قيد الدراسة، ورغم أن هناك تحسن في حجم الأثر للقدم المفضلة ألا أنه تحسن ضعيف بلغ ما بين (3% -14%) فقط.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الفران، 2012)، ودراسة (عون، 2008) والتي أشارتا بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05\geq\alpha$) في المستوى المهاري للقدم المميزة لدى أفراد المجموعة الضابطة بين القياسين

القبلي والبعدي، كما اتفقت مع كل من دراسة (بصول، 2013)، (جاسم، 2013)، (ذيابات، عماد،2012)، (حسين،2011)، (الزهاوي، 2004)، هلاند واخرون، (Haaland et al, 2003) (الشدفان، 2001)، (الخولة، 1994)، والتي أشارت جميعها انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المستوى المهاري لدى افراد المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية قيد الدراسة.

للاجابة عن الفرض الثاني والذي نصه :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بـــين الاختبـــارين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية في كرة القدم للقدم غير المفضلة ولصالح الاختبار البعدي؟

لاختبار صحة هذا الفرض تم إجراء اختبار(ت) للعينات المزدوجة (Paired-Sample T-Test) كما تمت عملية التحقق من شروط استخدام مثل هذا النوع من الاختبارات من خلال فحص اعتدالية التوزيع للبيانات باســتخدام مؤشــر معامــل الالتواء واختبار(لكولموجروف- سميرنوف) (Komogrove-smirnove Test)، والجداول رقم (5)، (6) توضح نتائج ذلك.

جدول رقم (6)

معامل الالتواء واختبار (لكولموجروف- سميرنوف) لفحص اعتدالية التوزيع لاختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم للقدم غير المفضلة قبل وبعد تطبيق البرنامج

البعد	القياس	معامل الالتواء Skewness	اختبار(لكولموجروف- سميرنوف)	مستوى الدلالة Sig
ركل الكرة لأبعد مسافة	قبلي	-0.107	0.112	0.200
	بعدي	0.148	0.136	0.183
تنطيط الكرة بالقدم لمدة دقيقة	قبلي	-0.086	0.109	0.200
	بعدي	-0.162	0.128	0.200
الجري بالكرة 30 م لأفضل زمن	قبلي	-0.271	0.110	0.200
	بعدي	0.347	0.158	0.123
تمرير الكرة على أربع أهداف صغيرة	قبلي	0.174	0.117	0.200
	بعدي	-0.308	0.135	0.146
الجري المتعرج بالكرة(25 م)	قبلي	-0.347	0.132	0.102
	بعدي	0.069	0.112	0.117
تصويب الكرة على هدف مقسم	قبلي	-0.075	0.139	0.067
	بعدي	0.035	0.645	0.200

تظهر البيانات الواردة في الجدول أعلاه ومن متابعة معاملات الالتواء ومستوى الدلالة المرافقة لاختبار(لكولموجروف-سميرنوف) مطابقة نتائج اختبار المهارات الأساسية لكرة القدم للتوزيع الطبيعي.

جدول رقم (7)

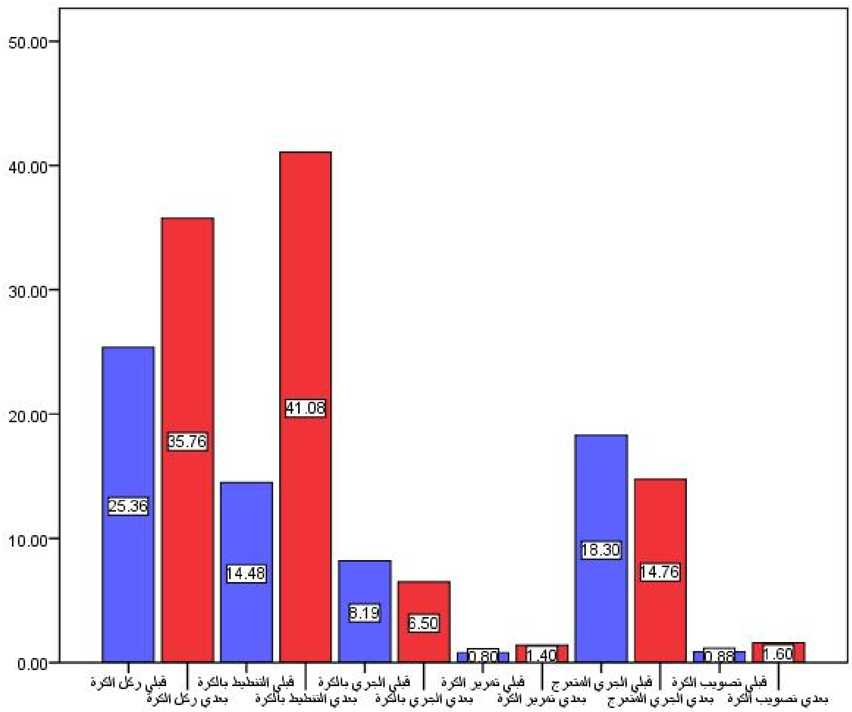
نتائج اختبار (ت) للعينات المرتبطة لفحص الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية في كرة القدم للقدم غير المفضلة

المهارات	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)المحسوبة	مستوى الدلالة	حجم الاثر
ركل الكرة لابعد مسافة	القبلي	25.36	3.45	24	10.43	0.00*	0.82
	البعدي	35.76	4.17				
تنطيط الكرة بالقدم	القبلي	14.48	9.97	24	13.56	0.00*	0.88
	البعدي	41.08	7.74				
الجري بالكرة 30 م لافضل زمن	القبلي	8.19	0.99	24	7.38	0.00*	0.69
	البعدي	6.50	0.50				
تمرير الكرة على اربع اهداف صغيرة	القبلي	0.80	0.76	24	6.00	0.00*	0.60
	البعدي	1.40	0.64				
الجري المتعرج بالكرة(25 م)	القبلي	18.30	1.48	24	8.60	0.00*	0.76
	البعدي	14.76	2.13				
تصويب الكرة على هدف مقسم	القبلي	0.88	0.73	24	4.88	0.00*	0.50
	البعدي	1.60	0.64	24			

* دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05≥α)

يتضح من الجدول رقم (7) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05≥α) بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة على اختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم والمتمثلة بـــ(ركل الكرة لأبعد مسافة، تنطيط الكرة بالقدم لمدة دقيقة، الجري بالكرة، تمرير الكرة، الجري المتعرج، تصويب الكرة) عند استخدامهم للقدم غير المفضلة وذلك قبل وبعد تنفيذ البرنامج مباشرة ولصالح القياس ألبعدي، مما يشير إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين الأداء المهاري في المهارات الأساسية لكرة القدم للقدم غير المفضلة للاعبين، ومما يؤكد هذه النتيجة حجم الأثر المحسوب والذي تراوحت قيمه بين(50%-88%) وهي تدل حسب تصنيف كوهين (Cohen)على وجود تأثيرا كبيرا للبرنامج المقترح في تحسين المهارات الأساسية لكرة القدم للقدم غير المفضلة حيث كان البرنامج أكثر تأثيراً تنطيط الكرة بالقدم وبدرجة تأثير بلغت (88%)، يليه في المرتبة الثانية مهارة ركل الكرة لأبعد مسافة وبدرجة تأثير قدره (82%)، وفي المرتبة الثالثة مهارة الجري

المتعرج بالكرة بتأثير قدره(76%)، وفي المرتبة الرابعة مهارة الجري بالكرة 30 م لأفضل زمن بدرجة تأثير قدرها (69%)، وفي المرتبة الخامسة وقبل الأخيرة فقد جاءت مهارة تمرير الكرة على أربع أهداف صغيرة وبدرجة تأثير للبرنامج بلغت (60%)، وفي المرتبة السادسة والأخيرة فقد جاءت مهارة تصويب الكرة على هدف مقسم إلى خمسة أقسام وبدرجة تأثير للبرنامج بلغت (50%). والشكل رقم (10) يوضح التفاوت بمستوى الأداء قبل وبعد تنفيذ البرنامج مباشرة.



شكل رقم (10)

التفاوت بمستوى الأداء للمهارات الأساسية لكرة القدم للقدم غير المفضلة قبل وبعد تطبيق البرنامج

ومن خلال استعراض جدول رقم (7) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لاختبار ركل الكرة لأبعد مسافة قد ارتفع من (25.36م) إلى (35.76م)، وأن قيمة (ت) قد بلغت (10.43) ومستوى الدلالة كانت (0.00*) وهذه القيمة تعتبر دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤0.05) مما يعني انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة، وقد بلغ حجم الأثر(0.82) وهو

كبير، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الفران،2012)، (العمـــد، 2009)،(الــشدفان، 2001)، (ابوفخيذة، 1997)، (الخولة، 1994).

اما في ما يتعلق في اختبار تنطيط الكرة بالقدم لمدة دقيقة ارتفــع المتوســط الحسابي من (14.48) إلى (41.08)، وأن قيمة (ت) قد بلغت (13.56) ومــستوى الدلالة كانت (*0.00) وهذه القيمة تعتبر دالـــة إحــصائياً عنـــد مـــستوى الدلالـــة (α≤0.05) مما يعني انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار تنطيط الكرة بالقدم لمدة دقيقة، وقد بلغ حجم الأثر(0.88) وهـــو كبيـــر، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الفران، 2012)، (حسين،2011)، (العمد، 2009)، (الزهاوي، 2004)، (ابو فخيذة، 1997)، (الخولة، 1994).

وفي اختبار الجري بالكرة 30م لأفضل زمن، انخفض المتوسط الحسابي مـــن (8.19) إلى (6.50)، وأن قيمة (ت) قد بلغت (3810) ومـــستوى الدلالـــة كانـــت (*0.00) وهذه القيمة تعتبر دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤0.05) مما يعني انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي اختبار الجري بالكرة 30م لأفضل زمن، وقد بلغ حجم الأثر(0.69) وهو كبير، واتفقت هذه النتيجة مـــع دراسة (الفران، 2012)، (حسين، 2011)، (أبـــو العمـــايم، 2004)، (الزهـــاوي، 2004)، (الخولة، 1994).

وفي اختبار تمرير الكرة على أربع اهداف صغيرة، ارتفع المتوسط الحـــسابي من (0.80) إلى (1.40)، وأن قيمة (ت) قد بلغت (6.00) ومستوى الدلالة كانـــت (*0.00) وهذه القيمة تعتبر دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤0.05) مما يعني انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبـــار تمريـــر الكرة على أربع أهداف صغيرة، وقد بلغ حجم الأثر(0.60) وهو كبير، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الفران، 2012)، (حـــسين، 2011)، (العمـــد، 2009)، (ابـــو العمايم، 2004)، (الزهاوي، 2004).

وأما في اختبار الجري المتعرج بالكرة 25م، انخفض المتوسط الحسابي مـــن (18.30) إلى (14.76)، وأن قيمة (ت) قد بلغت (8.60) ومستوى الدلالـــة كانـــت (*0.00) وهذه القيمة تعتبر دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤0.05) مما يعني

انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار الجـــري المتعرج بالكرة 25م، وقد بلغ حجم الأثر(0.76) وهو كبير، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الفران، 2012)، (حـــسين، 2011)، (العمـــد، 2009)، (عـــون، 2008) (الزهاوي، 2004)، (الشدفان، 2001)، (ابوفخيذة، 1997)، (الخولة، 1994).

وأخيرا في اختبار تصويب الكرة على هدف مقسم، ارتفع المتوسط الحسابي من (0.88) إلى (1.60)، وأن قيمة (ت) قد بلغت (4.88) ومستوى الدلالة كانـــت (0.00*) وهذه القيمة تعتبر دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤0.05) مما يعني انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبار تـــصويب الكرة على هدف مقسم، وقد بلغ حجم الأثر(0.50) وهو كبير، واتفقت هذه النتيجـــة مع دراسة (جاسم، 2013)، (بصول، 2013)، (الفران، 2012)، (ذيابات، 2012) (حسين، 2011)، (العمد، 2009)، (ابو العمايم، 2004)، (ابوفخيذة، 1997).

ويرى الباحث وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (α≤0.05) بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة عند استخدامهم للقدم غير المفضلة في اختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم هو استخدام اللاعب للقدم غير المفضلة خلال فترة (9) أسابيع عند تطبيق البرنامج التدريبي والذي كان يتضمن التمرينات والتدريبات باستخدام الكرة لأداء مهارات كرة القدم قيد الدراسة، ونلاحظ أن التحسن في حجم الأثر للقدم غير المفضلة كان كبيراً حيث جاء ما بين (50% -88%).

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الفران، 2012)، (عون، 2008)، (ابو العمايم، 2004) والتي أشارت جميعها بوجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (α≤0.05) في المستوى المهاري للقدم غير المميزة لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي، كما اتفقت مع كل م من دراسة (بصول، 2013)، (جاسم، 2013)، (ذيابات، 2012)، (حسين، 2011)، (عون، 2008)، (الزهاوي، 2004)، هلاند واخرون، (Haaland and Hoff, 2003) (الشدفان، 2001)، (الخولة، 1994)، والتي أشارت جميعها بوجود فروق دالة احصائياً عند مستوى دلالة (α≤0.05) في المستوى المهاري لدى افراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد الدراسة.

للاجابة عن الفرض الثالث والذي نصه:

توجد فروق فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في القيـــاس البعدي للمهارات الأساسية في كرة القدم للقدم وفقا لنوع القدم(مفضلة، غير مفضلة)؟

للإجابة عن هذا الفرض قام الباحث باستخدام تحليل التباين المصاحب (Ancova) أحادي الاتجاه ما بين (القدم المفضلة، القدم غير المفضلة) لمقارنة مستوى تأثير البرنامج من خلال درجات التطبيق البعدي على اختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم، واعتبار مستوى المهارات الأساسية في التطبيق القبلي (قبل تنفيذ البرنامج) هو المتغير المصاحب(متغير الضبط)، والجداول رقم(7) (8) توضح نتائج ذلك.

جدول رقم (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الأداء المهاري في الاختبار البعدي

المهارات	نوع القدم	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي المعدّل
ركل الكرة لابعد	مفضلة	40.56	5.50	34.88
مسافة	غير مفضلة	35.76	4.17	41.45
تنطيط الكرة بالقدم	مفضلة	79.72	39.84	48.49
	غير مفضلة	41.08	7.74	72.31
الجري بالكرة 30 م	مفضلة	7.17	0.50	7.25
لافضل زمن	غير مفضلة	6.50	0.50	6.41
تمرير الكرة على	مفضلة	1.88	0.78	1.57
اربع اهداف صغيرة	غير مفضلة	1.40	0.65	1.71
الجري المتعرج	مفضلة	16.22	1.60	17.08
بالكرة(25 م)	غير مفضلة	14.76	2.13	13.90
تصويب الكرة على	مفضلة	2.12	0.73	1.85
هدف مقسم	غير مفضلة	1.60	0.65	1.87

ويوضح جدول رقم (8) المتوسطات الحسابية لمستوى الأداء المهاري لمهارات كرة القدم في الاختبار البعدي، وبعد ضبط الأداء القبلي (الوسط الحسابي المعدل) للقدم المفضلة وغير المفضلة، ففي اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة كان المتوسط الحسابي المعدل للقدم المفضلة (34.88) بينما المتوسط الحسابي المعدل للقدم غير المفضلة (41.45)، بينما اختبار تنطيط الكرة بالقدم كان المتوسط الحسابي

المعدل للقدم المفضلة (48.49) بينما المتوسط الحسابي المعدل للقدم غير المفضلة (72.31)، وفي اختبار الجري بالكرة 30م لأفضل زمن، كان المتوسط الحسابي المعدل للقدم المفضلة (7.25) بينما المتوسط الحسابي المعدل للقدم غير المفضلة (6.41)، بينما اختبار تمرير الكرة على أربع أهداف صغيرة، كان المتوسط الحسابي المعدل للقدم المفضلة (1.57) بينما المتوسط الحسابي المعدل للقدم غير المفضلة (1.71)، وفي اختبار الجري المتعرج بالكرة (25)م، كان المتوسط الحسابي المعدل للقدم المفضلة (17.08) بينما المتوسط الحسابي المعدل للقدم غير المفضلة (13.90)، وأخيراً اختبار تصويب الكرة على هدف مقسم، كان المتوسط الحسابي المعدل للقدم المفضلة (1.85) بينما المتوسط الحسابي المعدل للقدم غير المفضلة (1.87).

جدول رقم (9)

تحليل التباين المصاحب (Ancova) أحادي الاتجاه لفحص الفروق بمستوى الأداء في التطبيق البعدي لمهارات كرة القدم الأساسية وفقا لنوع القدم (مفضلة، غير مفضلة)

المهارة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
ركل الكرة لأبعد مسافة	بين المجموعات (مفضلة، غير مفضلة)	144.509	1	144.509	12.312	*0.001
	الخطأ	551.647	47	11.737		
	الكلي	74240.000	50			
	الكلي المصحح	1430.720	49			
تنطيط الكرة بالقدم	بين المجموعات (مفضلة، غير مفضلة)	3071.834	1	3071.834	64.092	*0.000
	الخطأ	2252.654	47	47.929		
	الكلي	240604.000	50			
	الكلي المصحح	58196.000	49			
الجري بالكرة 30 م لافضل زمن	بين المجموعات (مفضلة، غير مفضلة)	6.060	1	6.060	25.593	*0.000
	الخطأ	11.130	47	.237		
	الكلي	2351.593	50			
	الكلي المصحح	17.509	49			
تمرير الكرة على اربع اهداف صغيرة	بين المجموعات (مفضلة، غير مفضلة)	.178	1	.178	0.855	0.360
	الخطأ	9.777	47	.208		
	الكلي	162.000	50			
	الكلي المصحح	27.520	49			
الجري المتعرج بالكرة(25 م)	بين المجموعات (مفضلة، غير مفضلة)	83.625	1	83.625	39.552	*0.00
	الخطأ	99.373	47	2.114		
	الكلي	12193.838	50			
	الكلي المصحح	197.762	49			
تصويب الكرة على هدف مقسم	بين المجموعات (مفضلة، غير مفضلة)	.005	1	.005	0.015	0.903
	الخطأ	15.619	47	.332		
	الكلي	199.000	50			
	الكلي المصحح	26.020	49			

*دالة احصائيا عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$).

ويوضح جدول رقم (9) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي الأداء البعدي للمهارات (ركل الكرة لأبعد مسافة،

تنطيط الكرة بالقدم، الجري بالكرة 30م لأفضل زمن، الجري المتعرج بالكرة (25م) وفقا لنوع القدم مفضلة أو غير مفضلة وذلك بعد ضبط الأداء القبلي، وبالرجوع الى المتوسطات الحسابية المعدلة يتضح ان الفروق لصالح القدم غير المفضلة، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الفران، 2012)، (عون، 2008)، (ابو العمايم، 2004)، هلاند ، (Haaland, 2003)، واختلفت مع دراسة باربارا، (Barbara et al, 2011)، والتي اشارت الى عدم وجود فروق دالة احائياً بين القدم المميزة والقدم غير المميزة، كما اختلفت مع دراسة بورج ، (Borg, 2002)، والتي أشارت إلى أن نتائج ركل الكرة بسرعة كانت لصالح القدم المستخدمة عن القدم غير المستخدمة، مما يشير إلى أن البرنامج التدريبي المقترح حسن الأداء المهاري للقدم غير المفضلة بمستوى يفوق القدم المفضلة، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الفران، 2012) والتي أشارت الى ان البرنامج التدريبي المقترح قد احدث تقدماً شاملاً لدى ناشئي كرة القدم فئة تحت سن(13) سنة في المتغيرات المهارية(الجري بالكرة في خط متعرج، ركل الكرة لأبعد مسافة، التنطيط بالكرة، دقة التصويب، دقة التمرير)، كما اتفقت مع دراسة (حسين، 2011) والتي أشارت أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية على تنمية وتطوير المتغيرات المهارية (السيطرة على الكرة، التصويب، الجري بالكرة)، كما اتفقت مع دراسة (عون، 2008)، و(الزهاوي، 2004) واللتين أكدتا أن المنهاج التدريبي المقترح كانت له آثار ايجابية في تحسين مستوى المجموعة التجريبية في كافة المتغيرات المهارية (التهديف على المرمى المقسم، الجري المتعرج، السيطرة على الكرة)، واتفقت مع دراسة (الشدفان، 2001) أن البرنامج التدريبي قد ساهم مساهمة فاعلة في التأثير الايجابي والدال إحصائياً على تحسن المستوى المهاري لدى أفراد عينة الدراسة من المجموعة التجريبية (اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة، الجري المتعرج بالكرة لمسافة 25م، واتفقت مع دراسة (الخولة، 1994) والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في جميع متغيرات الدراسة المقننة على الاختبارات الستة موضع البحث، بمعنى ان البرنامج التدريبي المقترح قد حقق تطورا وتقدما لدى افراد المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية – المهارية قيد الدراسة، واتفقت مع

نتيجة (عون، 2008)، والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمتغيرات المهارية ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات.

كما أظهرت النتائج عدم جود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة($0.05\geq\alpha$) بين متوسطي الأداء البعدي للمهارات (تمرير الكرة على أربع أهداف صغيرة، تصويب الكرة على هدف مقسم) وفقا لنوع القدم مفضلة او غير مفضلة وذلك بعد ضبط الأداء القبلي، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الذيابات، 2012) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مهارة دقة التهديف على المرمى، كما اتفقت مع نتيجة (الحايك وآخرون، 2009)، والتي أشارت إلى ضرورة زيادة الوقت المخصص للتدريب على مهارة دقة التصويب في ظروف مختلفة منها الصعبة والسهلة.

ويعزو الباحث ذلك الى صعوبة هذه المهارة نظرا لمتطلبات أدائها من توافق بين أجهزة الجسم والكرة والمرمى ولزيادة مسافة التهديف مما يؤدي إلى صعوبة دقة التهديف في الأماكن التي حددها الباحث، وكما أن هناك صعوبة باستخدام اللاعبين لقدم واحدة دون الأخرى مما يؤدي إلى صعوبة التهديف على زوايا وجوانب المرمى المختلفة وأماكن المرمى المحددة مما يؤدي إلى تركيز عالي بالتهديف وقوة مميزة بالسرعة للقدم المصوبة على المرمى، واختلف هذه النتيجة مع دراسة (بصول، 2013) ودراسة (جاسم، 2013) والتي أكدتا على وجود اثر ايجابي دال إحصائياً للبرنامج التدريبي في تطوير مهارتي التمرير والتصويب بالقدم لدى أفراد العينة التجريبية لدى لاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم.

ويرى الباحث تفوق القدم غير المفضلة والقدم المفضلة في القياس البعدي يعود لما يلي:

1. إتباع المنهج العلمي السليم وذلك من خلال صياغة مفردات وحدات التدريب ضمن البرنامج المقترح، وذلك توافقا مع أهداف الدراسة.

2. العمل على اعتماد الأسلوب العلمي المثالي في التدرج بحمل التدريب من حيث التثبيت والزيادة، وهو ما أشار إليه شغاتي (2014) في قواعد بناء وتطبيق البرامج التدريبية، بحيث يتم التدرج في زيادة حجم التدريب خلال تطبيق وحدات البرامج التدريبية.
3. تكرار وإعادة التمرينات، لان التدريب المتكرر يعمل على دعم تعلم المهارات، وإعادتها بصورة صحيحة ساعد على الأداء السليم أثناء اللعب.
4. إتباع عنصر التشويق والتحدي أثناء أداء التمرينات، كما كان أداء التمرينات بصورة مشابهة لأجواء المنافسات وهوا ما أشار إليه محمود (2009) إلى ضرورة أداء التمرينات المهارية بصورة تنافسية.
5. الاعتماد على الأسس العلمية السليمة في تشكيل حمل التدريب وتوزيع درجاته.
6. التأكيد على الجوانب التكتيكية للمتغيرات موضع الدراسة، من خلال وحدات البرنامج ومن خلال المتابعة الأولية للباحث، والعمل على تصحيح الأخطاء بشكل مستمر.

2.4 الاستنتاجات :

في ضوء أهداف الدراسة ومن خلال عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

1. البرنامج التدريبي المقترح لمدة تسعة أسابيع، له تأثير ايجابي على تحسين الأداء المهاري للقدم غير المفضلة والقدم المفضلة على بعض مهارات كرة القدم (الجري بالكرة في خط متعرج، ركل الكرة لأبعد مسافة، تنطيط الكرة، الجري بالكرة، دقة التصويب، دقة التمرير).
2. جميع الاختبارات المهارية للقدم غير المفضلة أظهرت تحسناً ايجابياً على بعض مهارات كرة القدم(الجري بالكرة في خط متعرج، ركل الكرة لأبعد مسافة، تنطيط الكرة، الجري بالكرة، دقة التصويب، دقة التمرير).

3. جميع الاختبارات المهارية للقدم المفضلة أظهرت تحسناً ايجابياً على بعض مهارات كرة القدم(الجري بالكرة في خط متعرج، ركل الكرة لأبعد مسافة، تنطيط الكرة، الجري بالكرة، دقة التصويب، دقة التمرير).

3.4 التوصيات:

بناء على ما تم عرضة من نتائج واستنتاجات يوصي الباحث بما يلي:

1. ضرورة اعتماد البرنامج التدريبي المقترح كوسيلة للارتقاء المهاري للاعبين على صعيد القدم غير المفضلة في كرة القدم، وخاصة في المراحل العمرية المبكرة .
2. وضع هذه الدراسة أمام العاملين في مجال تدريب كرة القدم للاستعانة بها لتطوير الأداء المهاري للقدم غير المفضلة ووضعها من ضمن الوحدات التدريبية للفريق.

المراجع:

أ. المراجع باللغة العربية:

القران الكريم (النمل : 19).

إبراهيم، مفتي (1997). **البرامج التدريبية المخططة لفرق كــرة القــدم** . مركــز الكتاب للنشر ، القاهرة.

إبراهيم، مفتي (1994). **الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القــدم،** دار الفكر العربي، القاهرة.

إبراهيم، مروان عبدالمجيد، والياسري، محمد جاسم (2015). **اتجاهات حديثة فــي التدريب الرياضي،** دار الوراق، عمان، الأردن.

أبو العمايم، احمد بسيوني احمد (2004). **تأثير برنامج تدريبي مهاري للقدم غير المميزة على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم،** رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربيــة الرياضــية للبنــين، الإسكندرية.

أبو المجد، عمرو، وإسماعيل، جمال (1997). **تخطيط بــرامج تربيــة وتــدريب البراعم والناشئين في كرة القدم،** مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

أبو بشارة، جمال (2010). اثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئي كرة القدم، **مجلة جامعة النجاح للأبحاث، العلوم الإنسانية،** مجلد 24 (5)، ص 1403 ـــ 1435.

ابو شهاب، عصام ناجح (2002). **بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى حراس مرمى كرة القدم في الأردن،** رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

أبو عبده ، حسن السيد (2002). **الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم،** مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.

ابو فخيذة،خالد عبدالكريم (1997). **اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم الناشئين،** رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، عمان، الاردن.

بالنت، جوي (2005). **التحليل الاحصائي باستخدام برامج SPSS** ، ترجمة د. خالد العامري، دار الفاروق، القاهرة، مصر.

البساطي، اَمرالله (2000). **التدريب والإعداد البدني في كرة القدم،** ط3، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر.

البساطي، اَمرالله احمد (1996). **التدريب والإعداد البدني في كرة القدم،** منشئة المعارف، الإسكندرية.

بصول، حذيفة عبد المهدي صالح (2013). **اثر برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الدقة لتطوير مهارتي التمرير والتصويب بالقدم لدى لاعبي منتخب جامعة اليرموك لكرة القدم**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.

جاسم، منير محمود (2013). **تأثير بعض الوسائل التدريبية في تطوير دقة المناولة والتهديف لدى لاعبي كرة القدم**، مؤتمر الثقافة الرياضية بين الواقع والطموح، 3ـ2013/4/4،جامعة اليرموك، اربد.

الحايك، صادق خالد، ومجلي، ماجد ، والنهار، حازم (2009). **اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارة دقة التصويب لدى ناشئي كرة السلة في الأردن**، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

حسن، هاشم ياسر (2011). **تمرينات خاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبي كرة القدم**، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن.

حسن، هاشم ياسر (2008). **التدريبات الحديثة للاعبين المبتدئين في المدارس الرياضية بعمر (7 ــ 10). سنوات بكرة القدم**، مركز الكتاب للنشر، مدينة نصر، القاهرة، مصر.

حسين، رائد فائق (2011) **اثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

حماد، مفتي إبراهيم (2002). **المكتبة الثقافية في كرة القدم ــ للاعبين ــ للأجهزة الفنية ــ للجمهور**، مركز الكتاب للنشر، مدينة نصر، القاهرة ، مصر.

حماد، مفتي إبراهيم (1996). **كرة القدم للفتيات الأسس التربوية**، دار الفكر العربي، القاهرة.

خليفات، مأمون إبراهيم احمد (2006). **بناء بطارية اختبار لقياس المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة في الأردن " دراسة عامليه "**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

الخولة، محمود (1994). **اثر برنامج تدريبي مقترح لتمية عناصر اللياقة البدنية والمهارية الخاصة لناشئي كرة القدم في الأردن**، الجامعة الأردنية، عمان ، الاردن.

خيرالله، عادل (2006). **كرة القدم ــ الرياضة خطوة بخطوة**، دار المؤلف، بيروت، لبنان.

دراغمة، عنان عدنان حسن (2005). **الفروق في دقة التصويب باليد والقدم بين الطرفين الأيمن والأيسر / المستخدم وغير المستخدم**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.

الدياسطي، وائل عصام الدين (1996). **تأثير البدء بتدريب اليد غير المفضلة على أداء مهارة ألتصويبه السلمية في كرة السلة**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.

الذيابات، عماد الدين محمد سالم (2012). **اثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين دقة التصويب للاعبي كرة القدم لأندية المحترفين في مدينة اربد**، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.

الرفاعي، حسين مصطفى (2005). **أصول تدريب كرة القدم**، دار عامر للطباعة والنشر، المنصورة، مصر.

الزهاوي، هة ظال خورشيد رفيق (2004). **اثر تمارين مهارية بدنية على أسس التدريب الفتري على عدد من المتغيرات والمهارية والوظيفية للاعبي كرة القدم الشباب**، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الموصل، العراق.

السيد، زهران (2008). **المهارة الفنية في كرة القدم**، دار الوفاء لـدنيا الطباعـة والنشر، الإسكندرية.

الشافعي، مدحت محمود (1986). **انتقال اثر التدريب من اليد المدربة الى اليد غير المدربة في كرة اليد**، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، الزقازيق.

الشبلي، خليفة (2011). **الآلية في المهارات الأساسية لكرة القدم للناشئين**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.

الشدفان، بلال احمد (2001). **تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العـضلية وعلاقته بمستوى أداء بعض المهارات لدى ناشئي كـرة القـدم**، رسـالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية ، عمان، الأردن.

شعلان، إبراهيم (2009). **كرة القدم للبراعم والأشـبال (9 - 12)** ، مركـز الكتاب للنشر، مدينة نصر، القاهرة، مصر.

شعلان، إبراهيم، والعفيفي، محمد (2001). **كرة القدم للناشئين . الحـديث فـي الإعداد المهاري والفني والخططي 500 تدريب عملي وتطبيقـي**، مركـز الكتاب للنشر، القاهرة.

شغاتي، عامر فاخر (2014). **علم التدريب الرياضي - نظـم تـدريب الناشـئين للمستويات العليا**، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن.

صالح، محمد فاروق (2011). **فاعلية الأداء الخططي الهجومي في كـرة القـدم ومستوى الانجاز في المباريـات**، دار الوفـاء لـدنيا الطباعـة والنـشر، الإسكندرية، مصر.

عبد البر ، فوقية حسن (1988). **اثر تدريب اليد غير المدربة على كفاءة اليـد المدربة على الإرسال في كرة الطائرة**، المؤتمر الدولي للرياضة للجميع في الدول النامية،7/3 يناير.

عبد الحفيظ، وفاء صلاح الدين (1976). **اثر تدريب اليد غير المدربة فـي تقـدم كفاءة اليد المتدربة في كرة السلة**، رسالة ماجـستير غيـر منـشورة، القاهرة.

عبد الله، زهران السيد (2006). **كرة القدم للناشئين**، منشأة المعارف، الإسكندرية.

عبيدات، رحاب محمد خالد (2011). **اثر برنامج تدريبي باستخدام الكرة لتحـسين السرعة وتحمل السرعة على بعض المتغيرات البدنيـة والمهاريـة لـدى لاعبات كرة القدم في الأردن**، رسالة دكتوراه غير منشورة، كليـة التربيـة الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

العمد، سليمان حافظ (2009). **تأثير فتـرة المنافـسات علـى القـدرات البدنيـة والمهارية لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية**، رسالة ماجستير غيـر منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.

عون، عدنان مقبل (2008). **تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم ـــ دراسة تجريبية ـــ على لاعبي كرة القدم اليمنية سن 15 ـــ 18 سنة**، معهد التربية البدنية والرياضة، جامعة الجزائر، سيدي عبد الله، الجزائر.

الفران، عادل عطية محمد (2012). **اثر برنامج تدريبي مقترح على الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس.

الفقيه، مستور بن علي إبراهيم (2008). **برنامج تدريبي مقترح لتنمية السلوك الخططي باستخدام الحاسب الآلي للاعبي كرة القدم**، رسالة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.

كماش، يوسف لازم (1999). **المهارات الأساسية في كرة القدم ــ تعليم ــ تدريب**، دار الخليج، عمان، الأردن.

كما ش، يوسف لازم، وأبو خيط، صالح بشير (2010). **المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم**، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

المتولي، موفق مجيد (2000). **الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم**، ط 1، دار الفكر، للطباعة والنشر، عمان، الأردن.

محمود، غازي صالح (2011). **علم النفس الرياضي ـــــ ســيكولوجية التـــدريب والمنافسات في كرة القدم**، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن.

محمود، غازي صالح (2011). **كرة القدم المفاهيم ــ التـــدريب**، مكتبة المجتمـــع العربي، عمان، الأردن.

محمود، موفق اسعد (2009). **التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم**، دار دجلة، عمان.

محمود، موفق اسعد (2008). **التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم**، دار دجلة عمان .

مختار، حنفي (1993). **الاختبارات والقياسات للعبي كرة القدم**، دار الفكر العربي، القاهرة.

المولى، موفق مجيد (2010). **تحليل الرؤية الهولندية بكرة القدم طريقة للتفكيـــر وليست طريقة للعب**، دار الكتاب الجامعي، العين، الإمارات العربية المتحدة.

هاشم، ظافر احمد (2010). **تحليل الأداء الفني (المهاري) لكرة القدم ، دراســـة** تحليل ومقارنة، دار غيداء للنشر والتوزيع، عمان.

الهيتي، موفق اسعد (2014). **التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم**، دار دجلة، عمان، الأردن.

الوحش، محمد، وإبراهيم، مفتي (1994). **أساسيات كرة القــدم**، ط1، دار عـــالم المعرفة، القاهرة.

الوقاد، محمد رضا (2003). **التخطيط الحديث في كرة القدم** ، مركـــز الكتـــاب للنشر، القاهرة، مصر.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

Barbara L . Warren and Melissa Abellanida (2011) **:** "Bilateral Strength Testing In Dominant And Non- Dominant Plant Leg In Soccer Players " **Portuguese Journal of Sport Sciences** 11 (Supp1. 2),.

Borg, G.(2002) .Biomechanical Differenses in soccer Kicking with Preferred and the Non- Preferred Leg . **pecep** .**Mot. Ski**. 55(1) :20-25.

Collins, N , McGinley, S., Carruth, D., Hale, B., & Knight, A. (2011). **Assessment of Football Player Ankle Joint Motion Durnig Vertical Steb Down Movement . Proceedings of 2011 Annual Meetion of the Southeast Chapter of American College of Sport Medicine.** Greenville, SC.

Haaland E., Hoff j.(2003) : **"non-dominant leg training imrpves the bilateral motor performance soccer plyers** ", stadion med iecal practicem begroen , Norway.

Karen Mc Creesh, (2010): **"Sinead Egan Ultrasound measurement of the size of theanterior tibial and leg"**, Dominancehttp:\\www. smarttjournal.com\ content\3\1\18.

Michaela Gsttner, Andreas Neher, Arne Scholtz, Martin Millonig, Sandra Lembert, and Christian Raschner (2009):"Balance Ability and Muscle Response of the Preferred and Nonpreferred Leg in Soccer Players", **Motor Control**, 13, 218-231.

Sander Schreven AE Alex de Korte AE Cornelis Jo de Ruiter AE Arnold de Haan (2009): "Leg dominancy in relation to fast isometric torque production and squat jump height"**, Eur J Appl Physiol**, 108:247-255.

ملحق (أ)

البرنامج التدريبي المقترح

مفتاح الجدول التدريبي المقترح

الدائرة التدريبية	الهدف	الوحدة التدريبية/ 90د	الأيام	الأسابيع	الشهر
الأولى	الإحساس والجري بالكرة	1	الأحد	الأول	الأول
الثانية	دقة التمرير	2	الثلاثاء		
الثالثة	السيطرة على الكرة	3	الخميس		
الرابعة	المراوغة	4	الأحد	الثاني	
الخامسة	دقة التصويب	5	الثلاثاء		
الأولى	الإحساس والجري بالكرة	6	الخميس		
الثانية	دقة التمرير	7	الأحد	الثالث	
الثالثة	السيطرة على الكرة	8	الثلاثاء		
الرابعة	المراوغة	9	الخميس		
الخامسة	دقة التصويب	10	الأحد	الرابع	
الأولى	الإحساس والجري بالكرة	11	الثلاثاء		
الثانية	دقة التمرير	12	الخميس		
الثالثة	السيطرة على الكرة	13	الأحد	الخامس	الثاني
الرابعة	المراوغة	14	الثلاثاء		
الخامسة	دقة التصويب	15	الخميس		
الأولى	الإحساس والجري بالكرة	16	الأحد	السادس	
الثانية	دقة التمرير	17	الثلاثاء		
الثالثة	السيطرة على الكرة	18	الخميس		
الرابعة	المراوغة	19	الأحد	السابع	
الخامسة	دقة التصويب	20	الثلاثاء		
الأولى	الإحساس والجري بالكرة	21	الخميس		
الثانية	دقة التمرير	22	الأحد	الثامن	
الثالثة	السيطرة على الكرة	23	الثلاثاء		
الرابعة	المراوغة	24	الخميس		
الخامسة	دقة التصويب	25	الأحد	التاسع	الثالث
الأولى	الإحساس والجري بالكرة	26	الثلاثاء		
الثانية	دقة التمرير	27	الخميس		

البرنامج التدريبي المقترح

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن / د	درجة الحمل	المحتوى التدريبي	زمن الأداء	التكرار	الراحه بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
الاول	الأحد	التمهيدي	15 د	متوسط	- جري خفيف حول الملعب. - الجري مع تغيير الاتجاه مع نداء المدرب. - تمرينات إطالة لجميع عضلات الجسم.	5 د 60ث 6 د	1 2 1	60ث 15ث 30 ث	(1-2) د	تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي.
		الرئيسي	65 د	متوسط	- الجري الخفيف بالكرة بوجه القدم الأمامي للقدم غير المفضلة بخط مستقيم. - الجري الخفيف بالكرة بالجزء الداخلي للقدم غير المفضلة بخط مستقيم. - الجري الخفيف بالكرة بالجزء الخارجي للقدم غير المفضلة بخط مستقيم . - الجري بالكرة بالقدم غير المفضلة مع تغيير السرعة مع صافرة المدرب (صافرة واحدة جري بطيئ، صافرتين جري سريع). - قاطرتان من اللاعبين يقوم اللاعب 1 من القاطرة الاولى بالجري بالكرة بالقدم غير المفضلة ويسلمها الى اللاعب 1 في القاطرة الثانية ويقف خلف القاطرة ليقوم اللاعب 1 بنفس الاداء.	180ث 180ث 180ث 180ث 5 د	4 4 3 3 2	45ث 45ث 45ث 45ث 60ث	(2-3) د	الاحساس والجري بالكرة
		الختامي	10 د	منخفض	- الجري الخفيف ثم المشي ثم الوقوف واداء تمارين استرخاء ومرونة.	10 د	1	-		إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية.
	الثلاثاء	التمهيدي	15 د	متوسط	- جري خفيف بعرض الملعب مع أداء حركات مختلفة للرجلين والذراعين. - الجري الجانبي ثم الجري بالظهر. - اداء مجموعة من تدريبات الاطالة المتنوعة لمجموعة عضلات الرجلين والذراعين.	5 د 60ث 6 د	1 2 1	60ث 15ث 30ث	(1-2) د	تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي.

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن / د	درجة الحمل	المحتوى التدريبي	زمن الأداء	التكرار	الراحه بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
		الرئيسي	65 د	متوسط	- عدد من اللاعبين، يقوم كل لاعب بتمرير الكرة بالقدم غير المفضلة على حائط الصد. - تمرير الكرة مع الزميل بالقدم غير المفضلة من الثبات. - لاعبان متواجهان، تمرير الكرة بالقدم غير المفضلة والجري خلفا عدة امتار ثم الجري للامام لتمرير الكرة للزميل. - لاعبان متواجهان، تمرير الكرة بالقدم غير المفضلة والجري جانبا عدة امتار لتمرير الكرة للزميل. - ثلاثة لاعبين على شكل مثلث تمرير الكرة بالقدم غير المفضلة فيما بينهم على أن يحل اللاعب محل زميلة الذي يتم تمرير الكرة اليه. - قاطرتان متقابلتان: المسافة بينهما 20 - 30متر كل قاطرة مكونة من 4 - 6 لاعبين يقوم اللاعب الأول بتمرير الكرة بالقدم غير المفضلة للأمام للاعب الأول بالقاطرة المواجهة ثم يجري ليقف خلف القاطرة الاخرى للفريق الاخر مع مراعاة الجري خارج خط تمرير الكرة .	180ث 90ث 90ث 60ث 180ث 8 د	4 3 3 3 2 3	30ث 15ث 15ث 15ث 30ث 60ث	(2-3) د	دقة التمرير
		الختامي	10 د	منخفض	- هرولة خفيفة للاسترخاء. - تمارين اهتزازية واسترخائية خفيفة.	10 د	1	-		إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية.
	الخميس	التمهيدي	15 د	متوسط	- الجري الخفيف من خط المرمى الى منتصف الملعب والعودة. - الجري للامام ومع الاشارة الدروان والجري في نفس الاتجاه. - تمرينات اطالة لجميع عضلات الجسم.	5 د 60ث 6د	1 2 1	60ث 15ث 30ث	(1-2) د	تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي.

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن / د	درجة الحمل	المحتوى التدريبي	زمن الأداء	التكرار	الراحه بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
		الرئيسي	65 د	متوسط	- يؤدي اللاعب تمرين رفع الركبتين للاعلى لمده 30 ثانية ومن ثم يقوم بالسيطرة على الكرة بالقدم غير المفضلة لمدة 30ثانية. - ضرب الكره بالأرض والسيطرة عليها بالقدم غير المفضلة من الثبات. - ضرب الكره بالأرض والسيطرة عليها بالقدم غير المفضلة من الحركة. - ضرب الكرة لاعلى وكتمها وامتصاصها بالقدم غير المفضلة من الثبات. - ضرب الكرة لاعلى وكتمها وامتصاصها بالقدم غير المفضلة من الحركة. - قاطرتان متقابلتان: المسافة بينهما 10 ـــ 15متر كل قاطرة يقوم اللاعب الاول برمي الكرة باليد للأعلى وللأمام للاعب الأول بالقاطرة المواجهة ثم يجري ليقف خلف القاطرة الاخرى للفريق الاخر ويقوم اللاعب الآخر بامتصاص الكرة بالقدم غير المفضلة وتمريرها للاعب المقابل .	60ث 10ث 15ث 10ث 15ث 6 د	3 30 20 25 20 3	30ث 10ث 15ث 10ث 15ث 45ث	(2-3) د	السيطره على الكرة
		الختامي	10 د	منخفض	- الجري الخفيف ثم الاستلقاء على الظهر والقدمان إنثناءا ، تحريك القدمين بارتخاء.	10 د	1	-		- إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعيه.
الثاني	الأحد	التمهيدي	15 د	متوسط	- تمرينات إطالة لجميع عضلات الجسم. - الجري ثم لمس الاقماع المنتشرة على شكل مستطيل على الارض باليدين. - الجري ثم لمس الكرات المنتشرة على الارض على شكل مستطيل بالقدمين. - نفس التمرينين السابقين ولكن الاقماع والكرات تكون منتشرة بصورة عشوائية .	7 د 60ث 60ث 60ث	1 2 2 2	30ث 15ث 15ث 15ث	(1-2) د	تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي.

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن / د	درجة الحمل	المحتوى التدريبي	زمن الأداء	التكرار	الراحه بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
		الرئيسي	65 د	متوسط	- الجري بالكرة بالقدم غير المفضلة لمسافة 30متر مع حركة الجذع والتمويه بالجسم. - الجري المتعرج بالقدم غير المفضلة بين 8 اقماع والعودة بنفس الطريقة. - الجري بالكرة بالقدم غير المفضلة زجزاجي بين 10 اقماع. - يقف اللاعبون في مجموعات متساوية ويوضع امام كل مجموعة 10 اقماع قرب منطقة الجزاء يمرر المدرب الكرة الى اللاعب فيقوم بالمحاورة بين الاقماع بالقدم غير المفضلة وتمرير الكرة الى المدرب ويعيدها اليه ليصوبها على المرمى بالقدم غير المفضلة. - جري بالكرة الى الامام باتجاه الهدف يحاول المهاجم التخلص ومراوغة المدافع الموجود على حافة الجزاء بالتمويه والعودة.	30ث 45ث 30ث 10د 30ث	10 10 10 3 7	15ث 15ث 15ث 120ث 15ث	(2-3) د	المراوغة (المحاورة)
		الختامي	10 د	منخفض	- الجري الخفيف ثم المشي ثم الوقوف واداء تمارين استرخاء ومرونة .	10	1	-		إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعيه.
	الثلاثاء	التمهيدي	15 د	متوسط	- جري خفيف حول الملعب - الجري مع تغيير الاتجاه عكس حركة المدرب. - تمرينات اطالة لجميع عضلات الجسم.	5 د 60ث 6 د	1 2 1	60ث 15ث 30 ث	(1-2) د	تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي.

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن / د	درجة الحمل	المحتوى التدريبي	زمن الأداء	التكرار	الراحه بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
		الرئيسي	65 د	متوسط	- ركل الكرة بالقدم غير المفضلة لمسافة 30متر واللحاق بها . - ركل الكرة بالقدم غير المفضلة لأبعد مسافة ممكنة حيث يتم السيطرة عليها من قبل الزميل الذي يعيدها مرة اخرى بنفس الطريقة. - وضع الكرات على خط منتصف الملعب ويقوم اللاعب بالتصويب بالقـــدم غير المفضلة على المرمى بدون حارس مرمى. - التصويب الحر بالقدم غير المفضلة على المرمى من خارج منطقة الجزاء. - يقف اللاعبون في قاطرة يجري اللاعب بالكرة ثم يقـــوم بايقـــاف الكـــرة والتصويب بالقدم غير المفضلة على المرمى والعودة الى مكانه ثـــم يكـــرر غيره الاداء .	30ث 45ث 30ث 15ث 5 د	10 15 15 15 2	30ث 15ث 30ث 30ث 30ث	(2-3) د	دقة التصويب .
		الختامي	10 د	منخفض	- مشي عادي . - تمرينات تهدئه .	5 د 5 د	1 1	- -		إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية .
	الخميس	التمهيدي	15 د	متوسط	- جري خفيف بعرض الملعب مع أداء حركات مختلفة للرجلين والذراعين. - الجري الجانبي ثم الجري بالظهر - اداء مجموعة من تدريبات الاطالة المتنوعة لمجموعة عضلات الـــرجلين والذراعين. - جري بالكرة بالقدم غير المفضلة في جميع انحاء الملعب (هرولة خفيفة).	4 د 60ث 4 د 3 د	1 2 1 1	45ث 15ث 30 ث 15ث	(1-2) د	تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي.

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن / د	درجة الحمل	المحتوى التدريبي	زمن الأداء	التكرار	الراحه بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
		الرئيسي	65 د	متوسط	- الجري الخفيف بالكرة بوجه القدم الداخلي للقدم غير المفضلة بخط مستقيم.	90ث	5	15ث	(2-3) د	الاحساس والجري بالكرة
					- الجري الخفيف بالكرة بوجه القدم الداخلي للقدم غير المفضلة في مسار دائري.	90ث	5	15ث		
					- الجري الخفيف بوجه القدم الداخلي للقدم غير المفضلة على شكل مثلث.	90ث	5	15ث		
					- الجري الخفيف بالكرة بوجه القدم الخارجي للقدم غير المفضلة بخط مستقيم.	90ث	5	15ث		
					- الجري الخفيف بالكرة بوجه القدم الخارجي للقدم غير المفضلة في مسار دائري.	90ث	5	15ث		
					- الجري الخفيف بوجه القدم الخارجي للقدم غير المفضلة على شكل مثلث.	90ث	5	15ث		
					- الجري بالكرة بالقدم غير المفضلة على خطوط الملعب وبسرعات مختلفة.	120ث	3	45ث		
		الختامي	10 د	منخفض	- الجري الخفيف ، المشي ، الوقوف القدمان مفتوحتان والذراعان الى اعلى ثني الجذع الى الامام ارتخاء مع تحريك الذراعين بحرية .	10	1	-		إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية .
الثالث	الأحد	التمهيدي	15 د	متوسط	- الجري حول نصف ملعب كرة قدم.	4 د	1	30ث	(1-2) د	تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي .
					- الجري مع رفع الكعبين خلفا بالتبادل . ورفع الركبتين اماما . ورفع الرجلين للجانبين .	60ث	2	15ث		
					- الجري بالحجل على قدم واحده وتبديلها.	30ث	2	15 ث		
					- يقف اللاعبون بالكرات بعرض الملعب ومع الصافرة يتم الجري بالقدم غير المفضلة مع التدرج بالسرعة.	3 د	2	15ث		

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن / د	درجة الحمل	المحتوى التدريبي	زمن الأداء	التكرار	الراحه بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
		الرئيسي	65 د	أقل من الأقصى	- لاعبان مع احداهما كرة يقفان على بعد 12متر وتوضع في منتصف المسافة بينهما مرمى 1متر ×1متر يمرر اللاعبان الكرة بالقدم غير المفضلة بحيث تمر الكرة من داخل الهدف الى الزميل. - ثلاثة لاعبين يقفون على خط واحد والمسافة بين كل لاعب والاخر 5 امتار وتوجد كرة مع اللاعب (1) وكرة مع اللاعب (3) ويبدا التدريب بان يجري اللاعب (2) للامام اتجاه اللعب (1) الذي يمرر له الكرة ارضية بالقدم غير المفضلة فيعيد تمريرها اليه ثانية ويلتف ليتجه للاعب (3) الذي يمرر له الكرة ارضية بالقدم غير المفضلة فيعيد تمريرها اليه وهكذا على ان يتبادل اللاعبون اماكنهم . - لاعبان يقفان امام بعضهما والمسافة بينهما 10 امتار. وخلف كل لاعب منهما قمع بلاستيك على مسافة ثلاث امتار والكرة مع اللاعب (1) الذي يمررها بالقدم غير المفضلة الى اللاعب (2) الذي يقوم باستلامها بالقدم غير المفضلة ثم يجري بها للخلف حول القمع البلاستيك ويعود لمكانه مرة اخرى ويمررها للاعب (1) الذي يسيطر عليها ويكرر الاداء . - يؤدى التمرين على شكل اربع قاطرات كل قاطرة تتكون من لاعبين او ثلاثة ، يقوم كل لاعب بالتمرير بالقدم غير المفضلة الى المجموعة الاخرى ثم الرجوع خلف مجموعته ، يؤدى التمرين بكرتين.	180ث 5 د 180ث 5 د	4 3 3 3	45ث 60ث 60ث 60ث	(2-3) د	دقة التمرير
		الختامي	10 د	منخفض	- الجري الخفيف ثم المشي ثم الوقوف واداء تمارين استرخاء ومرونة .	10	1	-		إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية .

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن / د	درجة الحمل	المحتوى التدريبي	زمن الأداء	التكرار	الراحه بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
	الثلاثاء	التمهيدي	15 د	متوسط	- الجري الخفيف حول الملعب بكاملة بخطوات قصيرة. - الجري وعند سماع الصافرة القفز لاعلى والارتكاز على القدم غير المفضلة. - كل لاعب معة كرة في منتصف الملعب عند سماع الاشارة يؤدي حركات اطالة ثم الجري بالكرة. - لاعبان المسافة بينهما 10 ـــ 20متر ، يبدا اللاعب الاول الجري بالكرة بالقدم غير المفضلة الى الامام باتجاه الزميل والدوران حول الزميل والعودة الى المكان الاصلي.	3 د 60ث 2 د 2 د	1 1 2 2	30ث 30ث 30ث 30ث	(1-2) د	تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي .
		الرئيسي	65 د	أقل من الأقصى	- تنطيط الكرة بالقدم غير المفضلة. - تنطيط الكرة بالفخذ غير المفضل. - تبادل تنطيط الكرة بين الفخذ والقدم غير المفضلين. - تنطيط الكرة بالقدم غير المفضلة لمدة 30 ثانية ثم تمريرها بباطن القدم غير المفضلة الى الزميل وهكذا.	60ث 60ث 60ث 5 د	10 10 7 3	30ث 30ث 30ث 90ث	(2-3) د	السيطره على الكرة
		الختامي	10 د	منخفض	- الجري الخفيف ، المشي ، الوقوف القدمان مفتوحتان والذراعان الى اعلى ثني الجذع الى الامام ارتخاء مع تحريك الذراعين بحرية.	10	1	-		إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية .
	الخميس	التمهيدي	15 د	متوسط	- جري خفيف حول الملعب. - تمرينات اطالة لجميع عضلات الجسم. - جري بالكرة بعرض الملعب مع تغيير الاتجاه ثم تنطيط الكرة من خلال المشي ورفع الكرة لاعلى والسيطرة عليها بأجزاء الجسم المختلفة.	5 د 6 د 60ث	1 1 2	60ث 30 ث 15ث	(1-2) د	تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي .

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن / د	درجة الحمل	المحتوى التدريبي	زمن الأداء	التكرار	الراحه بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
		الرئيسي	65 د	أقل من الأقصى	- جري متعرج بين الشواخص بالقدم غير المفضلة. - الجري بالكرة داخل الدائرة بعدة اتجاهات ومحاولة مراوغة الزميل وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بتنطيط الكرة بالقدم غير المفضلة. - تقسيم اللاعبين الى مجموعتين بحيث تقف كل مجموعة بشكل قاطرة، ومع كل لاعب كرة وتوضع 6 اقماع امام كل مجموعه بحيث تكون المسافة بين كل قمع والاخر 2 متر ، يبدا التمرين مع صافرة المدرب حيث يقوم الاول من كل مجموعة بالجري المتعرج بالكرة بين الاقماع بالقدم غير المفضلة باقصى سرعة ثم يعود الى نقطة البداية، ولحظة وصوله الى نقطة البداية ينطلق زميله الاخر لتكرار نفس الاداء الذي قام به زميله، وهكذا حتى تنتهي المجموعتين. - يقسم اللاعبين الى مجموعات، وكل مجموعة من ثلاث لاعبي (أ، ب، ج)، يقف (أ، ب) في قاطرة ويقف (ج) امامهم على بعد 10متر ، وفي منتصف المسافة يوضع شاخص، الكرة مع (أ) حيث يقوم بالجري الى امام الشاخص ثم يقوم باداء مهارة المراوغة واجتياز الشاخص ثم تمريرها الى(ج) ويجري لياخذ مكانه، ويقوم (ج) بالجري بالكرة الى امام الشاخص ثم يقوم بأداء مهارة المراوغة والمرور من الشاخص ثم تمريرها الى(ب) ثم يقوم (ب) بنفس الشي وهكذا . - يقوم اللاعب بالجري بالكرة ثم عمل خداع امام العلم وتجاوزه ثم التصويب نحو الهدف.	30ث 180ث 5 د 5 د 30ث	5 5 3 3 10	15ث 30ث 45ث 45ث 15ث	(2-3) د	المراوغة (المحاورة)
		الختامي	10 د	منخفض	- مشي عادي . - تمرينات تهدئه .	10 د	1	-		إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية .

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن / د	درجة الحمل	المحتوى التدريبي	زمن الأداء	التكرار	الراحه بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
الرابع	الأحد	التمهيدي	15 د	متوسط	- جري خفيف بعرض الملعب مع أداء حركات مختلفة للرجلين والذراعين. - اداء مجموعة من تدريبات الاطالة المتنوعة لمجموعة عضلات الرجلين والذراعين. - الجري بالكرة مع تغيير الاتجاه مع نداء المدرب. - الجري بالكرة مع تغيير السرعة مع صافرة المدرب.	5 د 4 د 60ث 60ث	1 1 2 2	60ث 30 ث 15ث 30ث	(1-2) د	تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي .
		الرئيسي	65 د	أقل من الأقصى	- الجري بالكرة لمنطقة الجزاء من دائرة المنتصف ثم التصويب بالقدم غير المفضلة. - تمرير الكرة من الزميل من وضع الجري ثم التصويب بالقدم غير المفضلة. - التصويب الحر بالقدم غير المفضلة على المرمى مع وجود حارس مرمى. - الحارس يدحرج الكرة للاعب الذي يصوب الكرة بالقدم غير المفضلة الى المرمى في احدى الزوايا. - الجري المتعرج بدون كرة والتصويب بالقدم غير المفضلة على المرمى 3 كرات مع لمس القائم والعودة مرة اخرى. - اداء هذا التمرين بدون حراس مرمى ، يمرر 1 الكرة الى 2 ويجري ليحل محله يستقبل 2 الكرة ويجري ليصوب بالقدم غير المفضلة على المرمى ثم يقف مكان 1 ويكرر الاداء.	30ث 30ث 30ث 15ث 90ث 5	5 5 5 10 3 5	45ث 45ث 30ث 15ث 120ث 90ث	(2-3) د	دقة التصويب.
		الختامي	10 د	منخفض	- هرولة خفيفة للاسترخاء . - تمارين اهتزازية واسترخائية خفيفة .	10	1	-		إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية .

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن / د	درجة الحمل	المحتوى التدريبي	زمن الأداء	التكرار	الراحه بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
	الثلاثاء	التمهيدي	15 د	متوسط	- جري بالكرة بعرض الملعب مع تغيير الاتجاه ثم تنطيط الكرة من خلال المشي ورفع الكرة لاعلى والسيطرة عليها بأجزاء الجسم المختلفة وتكرار الأداء. - جري بالمكان باقصى سرعة عند سماع الصافرة الجلوس على الارض - الجري وتثبيت الكرة مرة بالمقعدة ومرة بالساق. - وضع قمعين المسافة بينهما 20متر ، يجري اللاعب بالكرة بالقدم غير المفضلة باقصى سرعة من القمع الاول حتى القمع الثاني ثم يعود هرولة.	3 30ث 30ث 30ث	1 3 3 7	30ث 30ث 30ث 15ث	(1-2) د	تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي .
		الرئيسي	65 د	أقل من الأقصى	- يقف اللاعبون في القاطرات على خط المرمى وعند سماع الاشارة يجري اللاعب الاول من كل قاطرة بالكرة بالقدم غير المفضلة الى خط المنتصف ثم يعود بسرعة ليسلم اللاعب الثاني وهكذا يكرر التمرين . - الجري بالكرة ببطء عند اشارة المدرب يتحول الى الجري السريع بالكرة للقدم غير المفضلة لمسافة 10متر ثم يعكس اتجاه الجري ولكن ببطء. - الجري بالكرة بالقدم غير المفضلة وعند اشارة المدرب يقوم اللاعب بالرقود على الظهر ثم الوقوف والجري مرة أخرى ثم الانبطاح على البطن مع الإشارة وهكذا . - الجري بالكرة 30متر بالقدم غير المفضلة بأقصى سرعة.	8 د 30ث 60ث 30ث	3 10 5 6	180ث 30ث 45ث 60ث	(2-3) د	الاحساس والجري بالكرة
		الختامي	10 د	منخفض	- الجري الخفيف ثم المشي ثم الوقوف واداء تمارين استرخاء ومرونة .	10	1	-		إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية .

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن / د	درجة الحمل	المحتوى التدريبي	زمن الأداء	التكرار	الراحه بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
	الخميس	التمهيدي	15 د	متوسط	- المشي بخطوات بطيئة ثم سريعة ثم المشي بخطوات قصيرة ثم طويلة. - تبادل المشي على الجانبين الخارجي والداخلي للقدم. - الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي والداخلي والخارجي للقدم غير المفضلة بخط مستقيم. - يقف لاعبان المسافة بينهما 10 امتار تمرير الكرة بالقدم غير المفضلة مباشرة في ما بينهما.	2 د 30ث 2 د 2 د	2 1 2 2	30ث 15ث 15ث 15ث	(1-2) د	تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي .
		الرئيسي	65 د	أقل من الأقصى	- يقف اللاعب أمام مقعد سويدي على بعد 3 امتار ويقوم بتمرير الكرة ارضية بالقدم غير المفضلة وعندما ترتد من المقعد السويدي يكرر الاداء عدة مرات. - يقف اللاعب مواجها للحائط ثم يقوم بتمرير الكرة على الحائط بالقدم غير المفضلة باي نوع من انواع التمريرات ثم يلف خلف القمع البلاستيكي ويعود لمقابلة الكرة المرتدة من الحائط. - لاعبان يقفان مواجهان حائط التدريب مع كل منهما كرة وعلى بعد متساوي من الحائط (4ــــ5متر) يمرر كل منهما الكرة بالقدم غير المفضلة الى الحائط ارضية وبعد التمرين يبدلان اماكنهما ليبدا التمرير ثانية وهكذا يستمر التمرير مع تبديل الاماكن بدون توقف للكرات . - يجلس لاعبان احداهما امام الاخر ومعهما كرة يقف لاعب ويقوم بتمرير الكرة الى اللاعب الاخر ويجلس ثانية وهكذا. - تقسيم اللاعبين لمجموعتين واللعب بدون اهداف كل خمس لمسات بالقدم غير المفضلة تعتبر هدف للفريق.	2د 2د 5 د 3 د 5 د	3 3 3 3 3	30ث 30ث 60ث 60ث 90ث	(2-3) د	دقة التمرير.

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن / د	درجة الحمل	المحتوى التدريبي	زمن الأداء	التكرار	الراحه بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
		الختامي	10 د	منخفض	- مشي عادي . - تمرينات تهدئه .	10	1	-		إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية.
الخامس	الأحد	التمهيدي	15 د	متوسط	- جري خفيف بعرض الملعب مع أداء حركات مختلفة للرجلين والذراعين. - اداء مجموعة من تدريبات الاطالة المتنوعة لمجموعة عضلات الــرجلين والذراعين. - الجري بالكرة مع تغيير الاتجاه مع نداء المدرب. - الجري بالكرة مع تغيير السرعة مع صافرة المدرب.	4 د 5 د 60ث 60ث	1 1 2 2	30ث 30ث 15ث 15ث	(1-2) د	تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي .

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن / د	درجة الحمل	المحتوى التدريبي	زمن الأداء	التكرار	الراحه بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
		الرئيسي	65 د	أقل من الأقصى	- تنطيط الكرة بين ثلاثة لاعبين يسمح لكل لاعب لمس الكرة بالقدم غير المفضلة من 3 ـــ 5 مرات ومن ثم تحويلها الى الزميل دون سقوطها على الارض. - يستلم اللاعب كرة عالية من الزميل باليد يقوم اللاعب المستلم باداء مهارة السيطرة على الكرة بالقدم غير المفضلة ومن ثم يــركض بــالكرة لمــسافة 10متر لاداء مهارة السيطرة على الكرة بالقدم غير المفضلة مرة اخرى لمده 20 ثانية. - يقوم اللاعب بتنطيط الكرة بالقدم غير المفضلة ثم رفعها عاليا ثــم ينطلــق اليها ومحاولة استخدام الأنواع المختلفة للسيطرة على الكرة. التمرير بين لاعبين من منتصف الملعب الى خط منطقة الجزاء ثم التصويب. - كل لاعب معه كرة ينتشر اللاعبون في جميع ارجــاء الملعــب ، يقــف المدرب في منتصف الملعب .حيث يقوم اللاعبون بتنطيط الكرة اثناء المشي عند سماع صافرة واحدة وعند سماع صافرتين متتاليتين يقومــون بتنطــيط الكرة من الثبات.	5 د 45ث 120ث 3 د	3 5 4 6	60ث 60ث 60ث 45ث	(2-3) د	السيطره على الكرة
		الختامي	10 د	منخفض	- هرولة خفيفة للاسترخاء . - تمارين اهتزازية واسترخائية خفيفة .	10	1	-		إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية .

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن / د	درجة الحمل	المحتوى التدريبي	زمن الأداء	التكرار	الراحه بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
	الثلاثاء	التمهيدي	15 د	متوسط	- المشي بخطوات بطيئة ثم سريعة ثم المشي بخطوات قصيرة ثم طويلة. - تبادل المشي على الجانبين الخارجي والداخلي للقدم . - الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي للقدم غير المفضلة بخط مستقيم . - الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي غير المفضلة في مسار دائري . - الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي غير المفضلة في شكل مثلث .	4 د 60ث 60ث 60ث 60ث	1 2 2 2 2	30ث 30ث 15ث 15ث 15ث	(1-2) د	تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي .
		الرئيسي	65 د	أقل من الأقصى	- الجري بالكرة ومراوغة الشواخص بالقدم غير المفضلة ثم الدوران والرجوع بخط مستقيم - الجري بالكرة بالقدم غير المفضلة والتمويه الى جانب والمرور من الجانب الاخر. - كل لاعبين مع بعض (أ، ب) المسافة بينهما 3 امتار يقوم (أ) بالجري بالكرة الى امام (ب) ثم يؤدي مهارة المراوغة ويمر من (ب) ثم يجري لمسافة 3 امتار ثم يقف ويمرر الكرة الى (ب) الذي يقوم بنفس الشئ مع (أ) وهكذا بحيث يؤدي التمرين من خط ال18 ياردة الى خط ال18 ياردة المقابل ثم العودة . - كل ثلاثة لاعبين مع بعض ومع كل منهم كرة بحيث يشكلون مثلث ويكون في المنتصف شاخص، ويجري كل لاعب بالكرة الى الشاخص الذي في المنتصف ثم يقوم بالتمويه جهة اليمين ثم المراوغة الى جهة اليسار ويجري ليحل محل زميلة. - الجري السريع والمراوغة بين الشواخص والعودة السريعة بالكرة الى مكانه.	30ث 30ث 120ث 5 د 30ث	5 5 4 4 5	45ث 45ث 180ث 120ث 45ث	(2-3) د	المراوغة (المحاورة)

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن / د	درجة الحمل	المحتوى التدريبي	زمن الأداء	التكرار	الراحه بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
		الختامي	10 د	منخفض	- الجري الخفيف ، المشي ، الوقوف القدمان متباعدتان والذراعان الى اعلى ثني الجذع الى الامام ارتخاء مع تحريك الذراعين بحرية .	10	1	-		إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية .
	الخميس	التمهيدي	15 د	متوسط	- الركض الحر ومع اشارة المدرب الوقوف بشكل مفاجئ . - (وقوف) السير الاعتيادي ـــــ الهرولة ثم الحجل ثم الركض بسرعات مختلفة ثم القفز من فوق ظهر الزميل. - الجري بسرعات مختلفة تصل للسرعة القصوى. - الجري بالكرة بسرعة ثم ايقاف الكرة فجاة والجري باتجاه اخر.	5 د 30ث 30ث 30ث	1 3 3 3	60ث 30ث 30ث 30ث	(1-2) د	تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي .
		الرئيسي	65 د	أقل من الأقصى	- التصويب بالقدم غير المفضلة على الجهة العليا اليمنى من المرمـــى مـــن الثبات. - التصويب بالقدم غير المفضلة على الجهة الوسطى اليمنى من المرمى من الثبات . - التصويب بالقدم غير المفضلة على الجهه السفلى اليمنى من المرمى مـــن الثبات . - التصويب بالقدم غير المفضلة على الجهة العليا اليسرى من المـــرى مـــن الثبات . - التصويب بالقدم غير المفضلة على الجهه الوسطى اليسرى من المرمى من الثبات . - التصويب على الجهة السفلى اليسرى من المرمى من الثبات .	15ث 15ث 15ث 15ث 15ث 15ث	20 20 20 20 20 20	15ث 15ث 15ث 15ث 15ث 15ث	(2-3) د	دقة التصويب

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن / د	درجة الحمل	المحتوى التدريبي	زمن الأداء	التكرار	الراحه بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
		الختامي	10 د	منخفض	- مشي عادي . - تمرينات تهدئه .	10	1	-		إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية .
السادس	الأحد	التمهيدي	15 د	متوسط	- الجري الخفيف حول الملعب بكاملة بخطوات قصيرة. - الجري وعند سماع الصافرة القفز لأعلى. - كل لاعب معة كرة في منتصف الملعب عند سماع الاشارة تأدية حركات إطالة ثم الجري بالكرة. - لاعبان مع احداهما الكرة يتبادل اللاعبان تمرير الكرة بالقدم غير المفضلة لمسافة من 20 ــــ 50متر باقصى سرعة ممكنة .	3 د 60ث 2 د 2 د	1 1 2 2	30ث 30ث 30ث 30ث	(1-2) د	تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي
		الرئيسي	65 د	الأقصى	- سباق تتابع الجري المتعرج بالكرة لمسافة 30متر بالقدم غير المفضلة ثم العودة لمكان الانطلاق لتمريرها لزميله حتى الانتهاء من آخر لاعب. - جري بالكرة بالقدم غير المفضلة لمسافة 40متر تنافس. - جري بالكرة 50متر وتمريرها للزميل المقابل. - خمس كرات على بعد 20متر يقوم اللاعب بالجري للامام لاحضارهن بالجري بالكرة واحدة واحدة بالقدم غير المفضلة.	3 د 45ث 45ث 180ث	3 3 2 3	5 د 120ث 180ث 5 د		الاحساس والجري بالكرة
		الختامي	10 د	منخفض	- هرولة خفيفة للاسترخاء . - تمارين اهتزازية واسترخائية خفيفة .	10	1	-		إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية .

الهدف	الراحة بين أجزاء الوحدة	الراحه بين التمارين	التكرار	زمن الأداء	المحتوى التدريبي	درجة الحمل	الزمن / د	الجزء	اليوم	الأسبوع
تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي .	(1-2) د	30ث 30ث 15ث 15ث 15ث	1 2 2 2 2	4 د 60ث 60ث 60ث 60ث	- المشي بخطوات بطيئة ثم سريعة ثم المشي بخطوات قصيرة ثم طويلة. - تبادل المشي على الجانبين الخارجي والداخلي للقدم . - الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي بخط مستقيم . -الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي في مسار دائري . -الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي في شكل مثلث .	متوسط	15 د	التمهيدي	الثلاثاء	

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن / د	درجة الحمل	المحتوى التدريبي	زمن الأداء	التكرار	الراحه بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
		الرئيسي	65 د	الأقصى	- ثلاثة لاعبين على خط واحد، اللاعبان (1) و (3) مع كل منهما كرة يمرر (1) الكرة بالقدم غير المفضلة الى (2) الذي يردها اليه مرة اخرى ثم يستدير اللاعب (3) ليتلقى تمريرته حيث يردها اليه مرة اخرى طول نصف الملعب ثم تبديل المراكز.	180ث	2	5 د	(2-3) د	دقة التمرير
					- ثلاثة لاعبين على محيط دائرة ولاعب في المنتصف، يجري اللاعب في اتجاه واحد ويمرر اللاعب الاوسط الكرة بالقدم غير المفضلة للاعبين الـــذين يجرون على محيط الدائرة فيردها اليه مرة اخرى .	120ث	1	180ث		
					- قاطرتان من اللاعبين كل قاطرة تتكون من 6 لاعبين يبدا التـــدريب بـــان يجري اللاعب الاول من كل قاطرة بالكرة ثم يمررها بالقدم غيـــر المفــضلة قطرية الى اللاعب الاخر ويجري للحاق بالكرة القادمة له . ثم يجري كلاهما بالكرة بالقدم غير المفضلة في اتجاه المرمى ويقومان بالتمرير على مرمـــى صغير.	5 د	2	180ث		
					- يؤدى التمرين لاعبان يقوم كل منهما بتمرير الكرة بالقدم غيـــر المفــضلة على الحائط ثم الرجوع الى الخلف (تمرين اسكواش). يؤدى التمرين مـــن ثلاث الى اربع مرات مع راحة ايجابية لمدة دقيقة واحدة بين كل تمرين واخر	3 د	2	90ث		
					- تقسيم اللاعبين الى فريقين واللعب في نصف الملعب على مـــرميين مـــن اقماع مسافة كل منهما مترين والتركيز على اللعب بالقدم غير المفضلة مـــن لمستين او ثلاثة .	4د	2	180ث		

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن / د	درجة الحمل	المحتوى التدريبي	زمن الأداء	التكرار	الراحه بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
		الختامي	10 د	منخفض	- الجري الخفيف ثم المشي ثم الوقوف واداء تمارين استرخاء ومرونة .	10	1	-		إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية .
	الخميس	التمهيدي	15 د	متوسط	- جري خفيف بعرض الملعب مع أداء حركات مختلفة للرجلين والذراعين. - اداء مجموعة من تدريبات الاطالة المتنوعة لمجموعة عضلات الـــرجلين والذراعين. - الجري بالكرة مع تغيير الاتجاه مع نداء المدرب. - الجري بالكرة مع تغيير السرعة مع صافرة المدرب.	4 د 5 د 60ث 60ث	1 1 2 2	30ث 30ث 15ث 15ث	(1-2) د	تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي .
		الرئيسي	65 د	الأقصى	- تنطيط الكرة بالقدم غير المفضلة مع الدوران لجهتي اليمين تارة واليـــسار تارة اخرى وهكذا. - تنطيط الكرة بالقدم غير المفضلة ثم تمريرها الى الزميل . - تنطيط الكرة بالراس وتمريرها الى الزميل بالقدم غير المفضلة. - لاعبان مواجهان لبعضهما يرمي اللاعب الكرة الى زميلة الذي يعيدها الية بالقدم غير المفضلة. - تنطيط الكرة بين اربع زملاء بالقدم غير المفضلة فقط .	30ث 30ث 30ث 60ث 3 د	8 7 7 5 3	60ث 60ث 60ث 90ث 120ث	(2-3) د	السيطرة على الكرة
		الختامي	10 د	منخفض	- هرولة خفيفة للاسترخاء . - تمارين اهتزازية واسترخائية خفيفة .	10	1	-		إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية .

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن / د	درجة الحمل	المحتوى التدريبي	زمن الأداء	التكرار	الراحه بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
السابع	الأحد	التمهيدي	15 د	متوسط	- الركض الحر مع اشارة المدرب الوقوف فجاءة . - (وقوف) السير الاعتيادي ـــ الهرولة ثم الحجل ثم الركض بــسرعات مختلفة ثم القفز من فوق ظهر الزميل . - الجري بسرعات مختلفة تصل للسرعة القصوى. - الجري بالكرة بسرعة ثم ايقاف الكرة فجاة والجري باتجاه آخر.	5 د 30ث 30ث 30ث	1 3 3 3	60ث 30ث 30ث 30ث	(1-2) د	تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي .
		الرئيسي	65 د	الأقصى	- يتوزع اللاعبون داخل الملعب، يبتعد كل لاعب عن زميلة مسافة مناسبة، عند إشارة المدرب يجري اللاعبون بالكرة بوقت واحد مع عمل مجموعة من حركات التمويه بالكرةبالقدم غير المفضلة. - يقوم اللاعب 1 بالجري بالكرة بين الاعلام المتساوية الأبعاد ليسلم الكـــرة الى اللاعب 2 الذي يكرر الاداء. - يقوم اللاعب رقم 1 بالجري بالكرة بين الاعلام المختلفة الابعاد ليسلم الكرة الى اللاعب 2 الذي يكرر الاداء. - يقوم اللاعبين بتشكيل قاطرة ، يوضع 10 شواخص امامها، ويقوم اللاعب الأول في القاطرة بالجري بالكرة بين الشواخص مع اداء مهـــارة المراوغـــة امام كل شاخص يصل اليه اللاعب حتى ينتهي من اخر شاخص ثـــم يقـــوم بالجري والعودة الى اخر القاطرة ، ليقف اللاعب هناك. - يوضع علمان متقابلان المسافة بينهما 10متر ـــ يقف اللاعـــب الحـــائز على الكرة خلف العلم ـــ عند الاشارة يبدا اللاعب بدحرجة الكرة على شكل رقم ثمانيه 8 الى العلم المقابل ثم العودة الى نقطة الانطلاق ـــ يكون الاداء بدحرجة الكرة بالجزء الامامي للقدم غير المفضلة.	60ث 30ث 30ث 5 د 30ث	4 5 6 4 5	120ث 45ث 60ث 120ث 60ث	(2-3) د	المراوغة (المحاورة)

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن / د	درجة الحمل	المحتوى التدريبي	زمن الأداء	التكرار	الراحه بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
		الختامي	10 د	منخفض	ـــــــــــ الجري الخفيف ، المشي ، الوقوف القدمان متباعدتان والـــذراعان الى اعلى ثني الجذع الى الامام ارتخاء مع تحريك الذراعين بحرية .	10	1	-		إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية .
	الثلاثاء	التمهيدي	15 د	متوسط	- المشي بخطوات بطيئة ثم سريعة ثم المشي بخطوات قصيرة ثم طويلة. - تبادل المشي على الجانبين الخارجي والداخلي للقدم . - الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي غير المفضلة بخط مستقيم . - الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي غير المفضلة في مسار دائري . - الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي غير المفضلة في شكل مثلث .	4 د 60ث 60ث 60ث 60ث	1 2 2 2 2	30ث 30ث 15ث 15ث 15ث	(1-2) د	تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي .
		الرئيسي	65 د	الأقصى	- تمرير الكره للمدرب على حافة الجزاء الذي بدوره يعيدها ليقوم اللاعــب بالسيطره عليها والتصويب على المرمى. - لاعب يمرر الكرة الى زميله الواقف على قوس منطقة الجزاء يقوم بلــف جسمة والتصويب بالقدم غير المفضلة على المرمى. - الجري بالكرة بين الاقماع ثم تمرير الكرة للزميــل ومــن ثــم اســتلامها والسيطرة عليها ثم التصويب بالقدم غير المفضلة على المرمى. - اللاعب يجري بالكرة حتى حدود منطقة الجزاء ويصوب الكرة الى الزاوية التي يشير اليها المدرب. - توضع عدة كرات على حدود منطقة الجزاء في اماكن مختلفـــة يحـــددها المدرب ويبدا التدريب بتصويب الكرات واحدة تلو الأخرى مع التركيز على التصويب في زوايا مختلفة وبعيد عن متناول حارس المرمى.	30ث 30ث 45ث 30ث 180ث	10 8 10 10 2	45ث 45ث 60ث 45ث 60ث	(2-3) د	دقة التصويب

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن / د	درجة الحمل	المحتوى التدريبي	زمن الأداء	التكرار	الراحه بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
		الختامي	10 د	منخفض	- الجري الخفيف ثم المشي ثم الوقوف واداء تمارين استرخاء ومرونة .	10	1	-		إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية .
	الخميس	التمهيدي	15 د	متوسط	ـــــــــــــ جري خفيف بعرض الملعب مع أداء حركات مختلفة للرجلين والذراعين. - اداء مجموعة من تدريبات الاطالة المتنوعة لمجموعة عضلات الرجلين والذراعين. - الجري بالكرة مع تغيير الاتجاه مع نداء المدرب. - الجري بالكرة مع تغيير السرعة مع صافرة المدرب.	4 د 5 د 60ث 60ث	1 1 2 2	30ث 30ث 15ث 15ث	(1-2) د	تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي .
		الرئيسي	65 د	الأقصى	-كل لاعبين بكرة، لاعب في الامام معه كرة والاخر خلفه وعلى بعد متر واحد، يقوم الاول بالجري بالكرة بالقدم غير المفضلة في اتجاهات مختلفة ويقوم اللاعب الخلفي بالتحرك بنفس اتجاهات اللاعب الامامي على ان يتم الاداء بسرعة ودقة، ثم يتم تبادل الاداء. - قمعين المسافة بينهما 15متر وبين القمع الثاني والثالث مسافة 10متر ، يبدا التمرين بالجري باقصى سرعة بالكرة بين القمع الاول والثاني . ثم يمرر الكرة عند القمع الثاني ويجري باقصى سرعة حتى القمع الثالث يتبعه لاعب اخر ويعود الاول لمكانه هروله خفيفه . - كل ثلاثة لاعبين مع بعض ومع كل منهم كرة بحيث يشكلون مثلث ويكون في المنتصف شاخص، ويجري كل لاعب بالكرة بالقدم غير المفضلة الى الشاخص الذي في المنتصف ثم يقوم بالتمويه جهة اليمين ثم المراوغة إلى جهة اليسار ويجري ليحل محله زميلة.	60ث 60ث 5 د	5 5 3	180ث 120ث 180ث	(2-3) د	الإحساس والجري بالكرة

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن / د	درجة الحمل	المحتوى التدريبي	زمن الأداء	التكرار	الراحه بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
		الختامي	10 د	منخفض	- الجري الخفيف ثم المشي ثم الوقوف واداء تمارين استرخاء ومرونة .	10	1	-		إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية.
الثامن	الأحد	التمهيدي	15 د	متوسط	- الجري حول نصف ملعب كرة قدم. - الجري مع رفع الكعبين خلفا بالتبادل . ورفع الركبتين اماما . ورفع الرجلين للجانبين . - الجري بالحجل على قدم واحده وتبديلها. - يقف اللاعبون بالكرات بعرض الملعب ومع الصافرة يتم الجري بالقدم غير المفضلة مع التدرج بالسرعة.	4 د 60ث 30ث 3 د	1 2 2 2	30ث 15ث 15 ث 15ث	(1-2) د	تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي .

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن / د	درجة الحمل	المحتوى التدريبي	زمن الأداء	التكرار	الراحه بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
		الرئيسي	65 د	أقل من أقصى	- يقسم اللاعبون الى مجموعتين متقابلتين يبدا اللعب بان يمرر اللاعب الكرة الى زميلة بالقدم غير المفضلة ويجلس ثم ينهض بسرعة ليستلم الكــرة مــن زميلة الاخر الذي يؤدي نفس التمرين . - يتكون التمرين من اربعة لاعبين بكرتين يقوم اللاعبــان رقــم (1) و(4) بتمرير الكرتين الى اللاعبين رقم (2) و(3) اللذين يرجعان الكرة ثم يبــدلان اماكنهما . يؤدي التمرير بالقدم غير المفضلة. - يتكون التمرين من ثلاثة لاعبين يقوم رقم (1) بالجري بالكرة ثم يمررهــا بالقدم غير المفضلة الى رقم (2) ويستمر بالجري بها ثم يمررها بالقدم غيــر المفضلة الى رقم (3) ويجري للامام، يقوم (3) بالسيطرة عليها ثم الجــري بها وتمريرها الى رقم (2) ثم الى رقم (1) وهكذا يستمر التمرين حتى نهاية الملعب . - 5 مهاجمين ضد 3 مدافعين في مساحة 20×15متر ويحــاول اللاعبــون المهاجمون تمرير الكرة بالقدم غير المفضلة في ما بينهم من لمسة واحدة مع تغير المراكز بينهما يحاول الفريق المدافع استخلاص الكرة بالــضغط علــى المنافس .	60ث 120ث 180ث 5 د	2 2 3 3	90ث 180ث 4 د 3 د	(2-3) د	دقة التمرير
		الختامي	10 د	منخفض	- هرولة خفيفة للاسترخاء . - تمارين اهتزازية واسترخائية خفيفة .	10	1	-		إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية.

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن / د	درجة الحمل	المحتوى التدريبي	زمن الأداء	التكرار	الراحه بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
	الثلاثاء	التمهيدي	15 د	متوسط	- المشي بخطوات بطيئة ثم سريعة ثم المشي بخطوات قصيرة ثم طويلة. - تبادل المشي على الجانبين الخارجي والداخلي للقدم . - الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي غير المفضلة بخط مستقيم . - الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي غير المفضلة في مسار دائري . - الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي غير المفضلة في شكل مثلث .	4 د 60ث 60ث 60ث 60ث	1 2 2 2 2	30ث 30ث 15ث 15ث 15ث	(1-2) د	تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي .
		الرئيسي	65 د	أقل من أقصى	- جري بالكرة بعرض الملعب مع تغيير الاتجاه ثم تنطيط الكرة بالقدم غير المفضلة من خلال المشي ورفع الكرة لاعلى والسيطرة عليها باجزاء الجسم المختلفة . - تنطيط الكرة بالقدم غير المفضلة ثم رفع الكرة الى الرأس وتمريرها إلى الزميل الذي يستقبل الكرة ويقوم بنفس عمل الزميل. - ينطط اللاعب الكرة بوجه القدم الامامي للقدم غير المفضلة ثم يرفعا عاليا لتنطيطها بالرأس مع التقدم للامام ثم يتم تنطيط الكرة بالقدم وتصويبها نحو المرمى. - تبادل الكرة بين لاعبين والاستمرار دون اسقاط الكرة مع زيادة ونقصان المسافة بينهما لزيادة التحكم بالكرة من قبل اللاعبين بالقدم غير المفضلة.	90ث 4 د 90ث 120ث	4 2 4 4	120ث 120ث 120ث 180ث	(2-3) د	السيطرة على الكرة
		الختامي	10 د	منخفض	- مشي عادي . - تمرينات تهدئه .	10	1	-		إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية .

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن / د	درجة الحمل	المحتوى التدريبي	زمن الأداء	التكرار	الراحه بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
	الخميس	التمهيدي	15 د	متوسط	- الجري حول نصف ملعب كرة قدم . - الجري مع رفع الكعبين خلفا بالتبادل . ورفع الركبتين اماما . ورفع الرجلين للجانبين . - هرولة وعند سماع الصافرة أداء دحرجة أمامية . ومن ثم تدوير الذراعين ومن ثم لمس الارض بالتبادل. - الجري بالكرة بالقدم غير المفضلة بخط مستقيم ثم بشكل متعرج بداخل القدم وخارجها.	4 د 60ث 30ث 3 د	1 2 2 2	30ث 15ث 15 ث 15ث	(1-2) د	تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي .
		الرئيسي	65 د	أقل من أقصى	- يقسم اللاعبين على شكل قاطرات ، يوضع أمام كل مجموعة شاخص حيث تكون المسافة بينهما 5 ـــ 6متر يقوم اللاعب الاول بكل مجموعة بالجري بالكرة الى امام الشاخص ثم يقوم باداء مهارة المراوغة والمرور من الشاخص ثم يعود الى اخر القاطرة، ثم اللاعب الذي يليه وهكذا. - لاعبان يقوم الاول بالجري بالكرة ومراوغة اللاعب الثاني ثم يثبت الكرة ويركض للامام حيث يقوم اللاعب رقم 2 بالجري بالكرة لاجتياز اللاعب رقم 1 ويكرر نفس التمرين. - 1 × 1 لاعب ضد لاعب في وجود مرمى صغير لكل من اللاعبين ومنطقة محرمه امامهما غير مسموح بالدخول فيهما ، ويحاول المهاجم المستحوذ على الكرة مراوغة المدافع والتمرير على المرمى لاحراز هدف ويحاول المدافع استخلاص الكرة منه.	5 د 120ث 5 د	3 2 3	180ث 180ث 180ث	(2-3) د	المراوغة(المحاورة)
		الختامي	10 د	منخفض	- هرولة خفيفة للاسترخاء . - تمارين اهتزازية واسترخائية خفيفة .	10	1	-		إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية .

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن / د	درجة الحمل	المحتوى التدريبي	زمن الأداء	التكرار	الراحه بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
التاسع	الأحد	التمهيدي	15 د	متوسط	- الركض الحر مع اشارة المدرب الوقوف فجاءة . - (وقوف) السير الاعتيادي - الهرولة ثم الحجل ثم الركض بسرعات مختلفة ثم القفز من فوق ظهر الزميل. - الجري بسرعات مختلفة تصل للسرعة القصوى . - الجري بالكرة بسرعة ثم ايقاف الكرة فجاة والجري باتجاه اخر.	5 د 30ث 30ث 30ث	1 3 3 3	60ث 30ث 30ث 30ث	(1-2) د	تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي .
		الرئيسي	65 د	الأقصى	- تمرير الكره للزميل ثم التصويب على الجهه اليمنى العليا للمرمى من الحركة . - تمرير الكره للزميل ثم التصويب على الجهه اليمنى الوسطى للمرمى من الحركة - تمرير الكره للزميل ثم التصويب على الجهه اليمنى السفلى للمرمى من الحركة. - تمرير الكره للزميل ثم التصويب على الجهه اليسرى العليا للمرمى من الحركة . - تمرير الكره للزميل ثم التصويب على الجهه اليسرى الوسطى للمرمى من الحركة - تمرير الكره للزميل ثم التصويب على الجهه اليسرى السفلى للمرمى من الحركة.	15ث 15ث 15ث 15ث 15ث 15ث	20 20 20 20 20 20	15ث 15ث 15ث 15ث 15ث 15ث	(2-3) د	دقة التصويب
		الختامي	10 د	منخفض	- الجري الخفيف ثم المشي ثم الوقوف واداء تمارين استرخاء ومرونة .	10	1	-		إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية .

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن / د	درجة الحمل	المحتوى التدريبي	زمن الأداء	التكرار	الراحه بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
	الثلاثاء	التمهيدي	15 د	متوسط	- المشي بخطوات بطيئة ثم سريعة ثم المشي بخطوات قصيرة ثم طويلة. - تبادل المشي على الجانبين الخارجي والداخلي للقدم . - الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي للقدم غير المفضلة بخط مستقيم . -الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي للقدم غير المفضلة في مسار دائري . -الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي للقدم غير المفضلة في شكل مثلث .	4 د 60ث 60ث 60ث 60ث	1 2 2 2 2	30ث 30ث 15ث 15ث 15ث	(1-2) د	تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي .
		الرئيسي	65 د	الأقصى	-كل لاعبين بكرة ، لاعب في الامام معه كرة والاخر خلفه وعلى بعد متـر واحد ، يقوم الاول بالجري بالكرة بالقدم غير المفضلة في اتجاهات مختلفـة ويقوم اللاعب الخلفي بالتحرك بنفس اتجاهات اللاعب الامامي على ان يـتم الاداء بسرعة ودقة ، ثم يتم تبادل الاداء . - قمعين المسافة بينهما 15متر وبين القمع الثاني والثالث مسافة 10متر ، يبدا التمرين بالجري باقصى سرعة بالكرة بين القمع الاول والثاني . ثـم يمـرر الكرة عند القمع الثاني ويجري باقصى سرعة حتى القمع الثالث يتبعه لاعـب اخر ويعود الاول لمكانه هروله خفيفه . - كل ثلاثة لاعبين مجموعة ومع كل منهم كرة بحيث يشكلون مثلث ويكون في المنتصف شاخص، ويجري كل لاعب بالكرة بالقدم غير المفـضلة الـى الشاخص الذي في المنتصف ثم يقوم بالتمويه جهة اليمين ثم المراوغة إلـى جهة اليسار ويجري ليحل محله زميلة.	120ث 60ث 180ث	4 3 3	4د 180ث 5 د	(2-3) د	الإحساس والجري بالكرة
		الختامي	10 د	منخفض	- مشي عادي . - تمرينات تهدئه .	10	1	-		إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية .

الأسبوع	اليوم	الجزء	الزمن / د	درجة الحمل	المحتوى التدريبي	زمن الأداء	التكرار	الراحه بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
	الخميس	التمهيدي	15 د	متوسط	- جري خفيف حول الملعب. - الجري مع تغيير الاتجاه مع نداء المدرب. - تمرينات إطالة لجميع عضلات الجسم.	5 د 60ث 6 د	1 2 1	60ث 15ث 30 ث	(1-2) د	تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي .
		الرئيسي	65 د	الأقصى	- تقسيم اللاعبين في فرق من 4 لاعبين ولعب مباراة مصغرة بي في مساحة 20×20 متر ويحاول اللاعبون المهاجمون تمرير الكرة بالقدم غير المفـضلة في ما بينهم من لمسة واحدة مع تغير المراكز بينهما يحاول الفريق المــدافع استخلاص الكرة بالضغط على المنافس.	25د	2	6 د	(2-3) د	دقة التمرير
		الختامي	10 د	منخفض	ـــــــ الجري الخفيف ، المشي ، الوقوف القدمان مفتوحتان والذراعان الى اعلى ثني الجذع الى الامام ارتخاء مع تحريك الذراعين بحرية .	10	1	-		إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية .

ملحق (ب)

أسماء السادة محكمي الاختبارات المهارية

أسماء السادة محكمي الاختبارات المهارية

ر. م	الاسم	اللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
1	امجد امدانات	أستاذ	تدريب رياضي	جامعة مؤتة
2	معتصم الشطناوي	أستاذ	إصابات	جامعة مؤتة
3	قاسم خويلة	أستاذ	تعلم حركي	جامعة مؤتة
4	سليم الجزازي	أستاذ مشارك	تدريب رياضي	جامعة مؤتة
5	زين العابدين بني هاني	أستاذ مشارك	علم اجتماع	جامعة مؤتة
6	معتصم خطاطبة	أستاذ مشارك	تدريب رياضي	جامعة مؤتة
7	جمال الربابعة	أستاذ مساعد	طرق تدريس	جامعة مؤتة
8	عربي حمودة	أستاذ	قياس وتقويم	الجامعة الأردنية
9	وليد رحاحلة	أستاذ	تدريب رياضي	الجامعة الأردنية
10	ابراهيم الدبابية	أستاذ	فسيولوجيا	الجامعة الأردنية
11	حسن السعود	أستاذ	تدريب رياضي	الجامعة الأردنية
12	محمد باكير	أستاذ مشارك	تدريب كرة قدم	الجامعة الأردنية
13	وليد الاسكر	مدرس	تدريب كرة قدم	الجامعة الأردنية
14	فايز ابو عريضة	أستاذ	تدريب كرة قدم	جامعة اليرموك
15	حسين ابو الرز	أستاذ	حالات خاصة	جامعة اليرموك
16	راتب الداؤود	أستاذ مشارك	تدريب كرة قدم	جامعة اليرموك

17	محمد فايز	استاذ مساعد	فسيولوجيا	جامعة اليرموك
18	عبدالباسط الشرمان	استاذ مشارك	تعلم حركي	الجامعة الهاشمية
19	حسن الخالدي	استاذ مساعد	تدريب كرة قدم	الجامعة الهاشمية
20	هيا قطامي	محاضر متفرغ	تدريب كرة قدم	الجامعة الهاشمية

(أسماء السادة المدربين محكمي الاختبارات المهارية)

ر.م	الاسم	مكان العمل
1	خالد عوض	المدير الفني لمراكز الواعدين في الاتخاد الاردني لكرة القدم
2	زياد عكوبة	مدير التدريب والتطوير في الاتحاد الاردني لكرة القدم
3	جمال ابو عابد	مدرب المنتخب الاولمبي الاردني
4	اسلام ذيابات	مدرب المنتخب الاردني لسن 17 عام
5	ديان صالح	مدرب المنتخب الأردني لسن 15 عام
6	خضر عيد	مدرب منتخب الأردن للسيدات 19 عام
7	ثامر المجالي	مدرب نادي ذات راس الفريق الأول
8	مراد النوايسة	مدرب حراس نادي ذات راس

ملحق (جـ)

الاختبارات التي تم عرضها على لجنة المحكمين

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة مؤتة

كلية الدراسات العليا

كلية علوم الرياضة

حضرة الأستاذ / الدكتور: ....المحترم :

تحية طيبة وبعد:

يقوم الباحث بأجراء دراسة تجريبية بعنوان " **أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين الأداء المهاري للقدم غير المفضلة على بعض مهارات كرة القدم**"، وذلك استكمالا للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية في جامعة مؤته. ولتنفيذ اجراءات الدراسة تم وضع اختبارات لقياس المتغيرات التابعة، ونظرا لما تتمتعون به من معرفة وخبرة في هذا المجال العلمي يرجى التكرم بتحكيم الاختبارات المرفقة وذلك بوضع الرقم المناسب داخل الحقل المرقم من (1-3)، علما إن الرقم كلما كان تصاعديا يعنى زيادة أهمية الاختبار.

ملاحظة: إذا كان هناك اختبار لم يذكر، أرجو إضافته واعطائه الدرجة المناسبة لأهميته وتكون من (1-3).

شاكراً لكم حسن تعاونكم

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

الباحث

البيانات الشخصية :

الجامعة............................

الرتبة الأكاديمية ....

التخصص العلمي ....

مهارات كرة القدم	الاختبارات	الهدف من الإختبار	الدرجة حسب الأهمية (1-3)	الملاحظات
التحكم بالكرة	تنطيط الكرة بالقدم لمدة دقيقة. (الزمن).	السيطرة على الكرة والتحكم بها		
	تنطيط الكرة بالقدم لأكثر عدد مرات.			
	تنطيط الكرة بالقدم لأطول مسافة.			
الجري بالكرة	الجري بالكرة 30م لأفضل الزمن.	التحكم في الكرة أثناء الجري		
	الجري بالكرة 50م لأفضل زمن.			
	الجري بالكرة حول دائرة المنتصف (10م).			
التمرير	تمرير الكرة على 4 أهداف صغيرة من مسافة 15م.	دقة التمرير		
	تمرير الكرة نحو هدف صغير من مسافة 20م.			
	تمرير الكرة على الحائط صد لمدة 30ث.			
المراوغة	الجري المتعرج بين 10 قوائم بارتفاع 150سم ذهاباً واياباً.	المراوغة		
	الجري 25 م بين الشواخص.			
	الجري بالكرة حول أعلام موضوعة بشكل قوس.			
التصويب	تسديد الكرة على مرمى مقسم قسمين من مسافة 25م.	دقة التصويب		
	تصويب الكرة على المرمى من زوايا منطقة الجزاء المواجهة للمرمى.			
	تصويب الكرة على مرمى مقسم إلى 5 أقسام.			
ركل الكرة	ركل الكرة ثابتة لأبعد مسافة.	قوة ركل الكرة		

	ركل الكرة لأبعد مسافة بعد سقوطها من يد اللاعب.			
	ركل الكرة من الجري لأبعد مسافة .			

الملحق (د)

الاختبارات المهارية بصورتها النهائية بعد التحكيم

الاختبارات المهارية بصورتها النهائية بعد التحكيم

الرقم	الاختبارات المهارية	الهدف من الاختبار
1	ركل الكرة ثابتة لأبعد مسافة	قياس مهارة ركل الكرة وقوتها
2	تنطيط الكرة لمدة دقية (الزمن)	قياس حساسية اللاعب على الكرة ومقدرته على التحكم بها
3	الجري بالكرة 30 م لأفضل زمن	قياس مستوى أداء مهارة الجري بالكرة
4	تمرير الكرة على 4 أهداف صغيرة متر × متر من مسافة 15 م	قياس دقة تمرير الكرة من خلال الحركة
5	اختبار الجري المتعرج بالكرة (25متر) من بين الشواخص	قياس التحكم بالكرة أثناء الجري والمحاورة
6	اختبار تصويب الكرة على هدف مقسم إلى 5 أقسام	قياس دقة التصويب على

الاختبار الأول : اختبار ركل الكرة ثابتة لأبعد مسافة :

		الهدف في جزء محدد

هدف الاختبار: قياس مهارة ركل الكرة وقوتها.

الأدوات المستخدمة: كرة قدم قانونيه ـ شريط قياس. صافرة.

الملعب: ملعب كرة قدم . مجال للاختبار يبدأ بسافة 3م بين قمعين بشكل منفرج الـــى الامـــام وينتهي إلى ما بعد منتصف الملعب بمسافة 60 م طوليا ومسافة 30م عرضياً.

طريقة أداء الاختبار: توضع الكرة على خط منطقة المرمى ـــ يقف اللاعب على خط المرمى ـــ عند سماع الإشارة يجري اللاعب ويركل الكرة عاليا لتسقط في ابعد مسافة ممكنة ضـــمن مجال الرمي المحدد ـــ تركل الكرة إما بوجه القدم الداخلي أو بوجه القدم الأمامي.

شروط الاختبار:

ـــ يعطي اللاعب ثلاث محاولات.

ـــ أن تسقط الكرة داخل مجال الرمي المحدد.

التسجيل: تقاس المسافة من خط منطقة المرمى (مكان الكرة) حتى نقطة ســقوطها ، ويــسجل للاعب أحسن محاولة لأقرب متر. (**مختار، 1993**)



الاختبار الثاني: **اختبار تنطيط الكرة بالقدم لمدة دقيقة (الزمن)**:

الغرض من الاختبار: قياس حساسية اللاعب على الكرة ومقدرته على التحكم بها.

الأدوات المستخدمة: كرة قدم قانونية ـــــ ساعة إيقاف ـــــ صافرة.

الملعب: دائرة نصف قطرها 1متر.

طريقه الأداء: يقف اللاعب في مركز الدائرة وأمامه الكرة ، وعندما تعطى له إشارة البدء يقوم برفع الكرة عن الأرض، ويقوم بتنطيطها داخل حدود الدائرة.

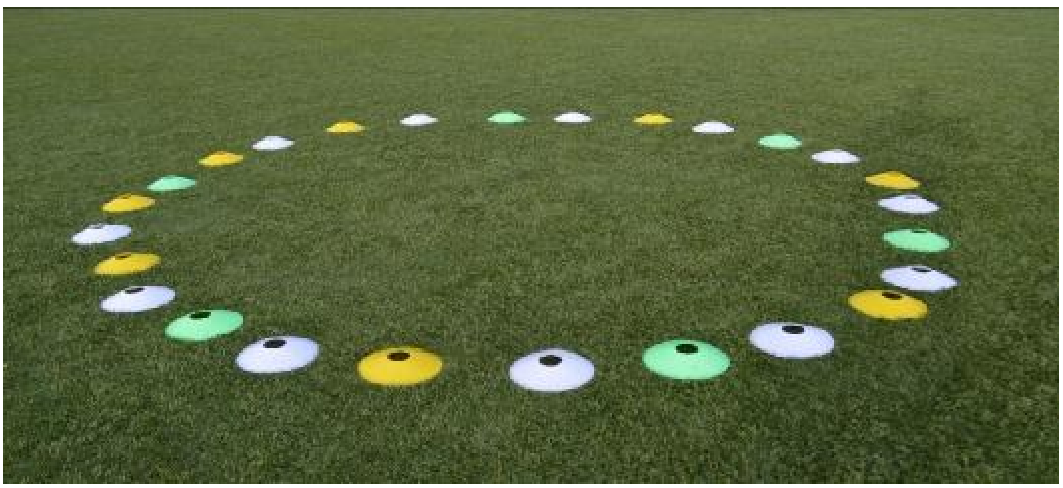
شروط الاختبار:

ـــــ يؤدي اللاعب محاولتين.

ـــــ لا يسمح بخروج الكرة أو خروج اللاعب خارج الدائرة.

ـــــ ينتهي الاختبار لحظة سقوط الكرة على الأرض أو خروج الكرة أو اللاعب خارج الدائرة المحددة.

التسجيل: يحسب أفضل عدد مرات لتنطيط الكرة من لحظه إعطاء إشارة البدء حتـــى ســـقوط الكرة على الأرض أو خروج الكرة أو اللاعب خارج الدائرة، وتسجل أفــضل المحـــاولتين. (**محمد، 1994)**



الاختبار الثالث: **اختبار الجري بالكرة 30 م لأفضل زمن** :

الغرض من الاختبار: قياس مستوى أداء مهارة الجري بالكرة.

الأدوات المستخدمة : كرة قدم قانونيه. ساعة إيقاف . صافرة.

الملعب: يرسم خطين متوازيين بطول 30 م وتكون المسافة بينهم 150 سم . بالإضافة إلـــى خط بداية ونهاية بعرض 150 سم.

طريقة الأداء: توضع الكرة على خط البداية أمام اللاعب، يجري اللاعب بأقصى سرعة وبالكرة عند سماع إشارة البدء حتى خط النهاية.

شروط الاختبار:

ـــــ يمنح اللاعب محاولتين.

ـــــ يجري كل لاعب على حدى بدون منافس.

ـــــ إذا خرجت الكرة خارج الخطين يعاد الاختبار بعد إعطاء فترة راحة للمختبر.

ـــــ أن يكون الجري بوجه القدم الأمامي وان يحاول لمس الكرة كل خطوتين.

ـــــ يجب على اللاعب أن يجتاز خط النهاية بالكرة.

التسجيل: يحسب للاعب زمن أفضل المحاولتين من لحظة إعطائه إشارة البدء حتـــى اجتيـــازه بالكرة خط النهاية ويسجل الزمن لأقرب جزء من الثانية. **(الخولة، 1994)**



الاختبار الرابع: **اختبار دقة تمرير الكرة على 4 أهداف صغيرة متر × متر من مسافة 15 م** :

الغرض من الاختبار: قياس دقة تمرير الكرة من خلال الحركة.

الملعب: مربع طول ضلعه 6 متر يوضع قائم علية علم في مركز المربع، توضـــع 4 كـــرات بمنتصف كل ضلع من أضلاع المربع، ويوضع هدف اتساعه متر × متر على بعد 15 م من كل ضلع من أضلاع المربع مواجها للكرة.

الأدوات المستخدمة: كرة قدم قانونية. صافرة . قائم عليه علم. أربع أهداف باتساع متر × متر.

طريق الأداء: يقف اللاعب بجانب القائم في مركز المربع، بعد سماع الصافرة يجري اللاعـــب إلى الكرة رقم (1) ويمررها نحو الهدف رقم (1) بباطن القدم ثم يجري إلى الكرة رقـــم (2) المقابلة للكرة الأولى ويمررها نحو الهدف رقم (2) ، ثم يجري اللاعب إلى الكـــرة رقـــم (3) ويمررها نحو الهدف رقم (3) ثم يجري إلى الكرة رقم (4) الأخيرة ويمررها نحو الهدف رقـــم (4) منهياً الاختبار.

شروط الاختبار: يتم تمرير الكرات إلى الأهداف بالترتيب المحدد حسب الأرقام.

التسجيل : يحسب للاعب عدد الأهداف التي سجلها ويعطى لكل هـــدف درجـــة واحـــدة، وإذا لمست الكرة احدى قوائم الهدف أو لم تدخل تعطى ألتمريره درجة صفر. (**مختار ، 1993**)



الاختبار الخامس: اختبار الجري المتعرج بالكرة (25متر) من بين الشواخص :

الغرض من الاختبار: قياس التحكم بالكرة أثناء الجري والمحاورة.

الأدوات المستخدمة: خمس شواخص. كرة قدم قانونية. ساعة إيقاف. صافرة. شريط قيـــاس.

قمعين **الملعب**: يتم رسم خط البداية بعرض 2 متر وتوضع الاقماع على أطرافــه . توضــع الشواخص بمنتصف خط البداية بمسار مستقيم وتكون المسافة بين الشاخص والأخر مــسافة 2 متر ، ويبعد الشاخص الأول عن خط البداية مسافة 2.5 م .

طريقة الأداء : عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري بالكرة بشكل متعرج بين الشواخص من خط البداية ويعود بنفس الطريقة إلى خط البداية الذي يعتبر خط النهاية أيضا.

شروط الاختبار:

ــــ يمنح اللاعب محاولتين.

ــــ إذا فقد اللاعب سيطرته على الكرة يعود لإكمال الاختبار من المكان الذي فقد الكــرة منــه مرة أخرى.

ــــ يجب على اللاعب أن يعبر خط النهاية من بين الأعلام بالكرة.

التسجيل: يحسب أفضل المحاولتين لأقرب جزء من الثانية. (عون ، 2008)



الاختبار السادس: **اختبار تصويب الكرة على هدف مقسم إلى 5 أقسام** :

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب على الهدف في جزء محدد.

الأدوات المستخدمة: هدف مقسم. شريط ملون. 5 كرات قدم قانونية. صافرة.

الملعب: مرمى مقسم إلى مناطق كما في الشكل التالي، وكل منطقة لها درجــة معينــه ينالهــا اللاعب إذا ما نجح في تصويب الكرة إليها.

طريقة الأداء: توضع 5 كرات قدم مواجهة للهدف على خط ال18 ياردة وتكون المسافة بين الكرة والأخرى 150 سم كما هو موضح بالشكل، يقف اللاعب خلف الكرة الأولى، وعندما تعطى إشارة البدء يصوب اللاعب الكرة على الهدف ثم يكرر التصويب حتى الكرة الخامسة على أن يأخذ اللاعب الوقت الكافي والمناسب لتصويب الكرات الخمس.

شروط الاختبار :

ـــ يسدد المختبر الكرة نحو الجزء الذي يريده من الهدف المقسم.

ـــ يعطى لكل لاعب 5 كرات.

التسجيل : تعطى لكل محاولة صحيحة الدرجة المحددة في كل منطقة تدخل بها الكرة، واذا ارتطمت الكرة باحدى القوائم او العارضة لا تحتسب أي نقطة. (**خليفات ، 2006**)



ملحق (هـ)

استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المهارية

استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المهارية

(القدم المفضلة)

أسم اللاعب :

...

.

الرقم المتسلسل : (   ).   عمر اللاعب :   (
عام).

كتلة اللاعب: (..........كيلوغرام) .   طول اللاعب : (
1سم).

تاريخ الاختبار :   /   / 2014م   وقت الاختبار : (الساعة   ) .

الاختبار الأول : اختبار ركل الكرة ثابتة لأبعد مسافة :

المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	المحاولة الثالثة	أفضل محاولة
م	م	م	م

الاختبار الثاني : اختبار تنطيط الكرة بالقدم لمدة دقيقة (الزمن) :

المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أفضل المحاولتين

الاختبار الثالث : اختبار الجري بالكرة 30 م لأفضل زمن :

المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أفضل المحاولتين
ث	ث	ث

الاختبار الرابع : اختبار تمرير الكرة على 4 أهداف صغيرة متر × متر من مسافة 15 م :

التمريرة الأولى	التمريرة الثانية	التمريرة الثالثة	التمريرة الرابعة	مجموع التمريرات الناجحة

الاختبار الخامس : اختبار الجري المتعرج بالكرة (25متر) من بين الشواخص :

المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أفضل المحاولتين
ث	ث	ث

الاختبار السادس : اختبار تصويب الكرة على هدف مقسم إلى 5 أقسام :

التصويبه الأولى	التصويبه الثانية	التصويبه الثالثة	التصويبه الرابعة	التصويبه الخامسة	المجموع

(القدم غير المفضلة)

الاختبار الأول : اختبار ركل الكرة ثابتة لأبعد مسافة :

المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	المحاولة الثالثة	أفضل محاولة
م	م	م	م

الاختبار الثاني : اختبار تنطيط الكرة بالقدم لمدة دقيقة (الزمن) :

المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أفضل المحاولتين

الاختبار الثالث : اختبار الجري بالكرة 30 م لأفضل زمن :

المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أفضل المحاولتين
ث	ث	ث

الاختبار الرابع : اختبار تمرير الكرة على 4 أهداف صغيرة متر × متر من مسافة 15 م :

التمريرة الأولى	التمريرة الثانية	التمريرة الثالثة	التمريرة الرابعة	مجموع التمريرات الناجحة

الاختبار الخامس : اختبار الجري المتعرج بالكرة (25متر) من بين الشواخص :

المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أفضل المحاولتين
ث	ث	ث

الاختبار السادس : اختبار تصويب الكرة على هدف مقسم إلى 5 أقسام :

التصويبه الأولى	التصويبه الثانية	التصويبه الثالثة	التصويبه الرابعة	التصويبه الخامسة	المجموع

ملحق (و)

تصنيف كوهين لحجم الأثر

تصنيف كوهين لحجم الأثر

حجم التأثير	النسبة بالمائة
ضئيل	6% فما دون
ضعيف (معتدل)	من 6% ــ 14%
كبير	**14**% فما فوق

ملحق (ز)

أسماء فريق المساعدين

أسماء فريق المساعدين

الاسم	الدرجة العلمية
إياد الكساسبة	ماجستير تربية رياضية
مصعب النوايسة	ماجستير تربية رياضية
سكينة أبو نواس	ماجستير تربية رياضية
محمد المحادين	بكالوريوس تربية رياضية
عبادة المحادين	بكالوريوس تربية رياضية
قيس الشمايلة	بكالوريوس تربية رياضية

ملحق (ح)

أفراد عينة الدراسة

ملحق (و)

أفراد عينة الدراسة



المعلومات الشخصية

الاسم: عبد الرحمن حسن نور الشمايلة

التخصص: ماجستير التربية الرياضية

الكلية: علوم الرياضة

السنة: 2015

هاتف رقم: 0790891694

0785559999

البريد الإلكتروني: ABEDHASSAN90@YAHOO.COM